BACHCHON-KI-TARBIAT

A STUDY OF INFANTINE WELFARE

Comprising

The Principles of the Physical, Mental, and Moral Development of Children and the Ways of their Protection.

By

MUSARRAT ZAMANI.

بچّوں کی تربیت

SECOND EDITION } { 1947

Revised by

SUMITRA BAI, LADY CIVIL SURGEON & DR. MAHMOOD.

Published by

EDUCATIONAL BOOK HOUSE,

CIVIL LINES, SHAMSHAD BUILDING. ALIGARH.

بچوں کی تربیت

یعنی

ان کی

جسمانی، دماغی اور اخلاقی نشوونما کی تربیت

کے

اصول اور نگہداشت کے طریقے

مرتبہ

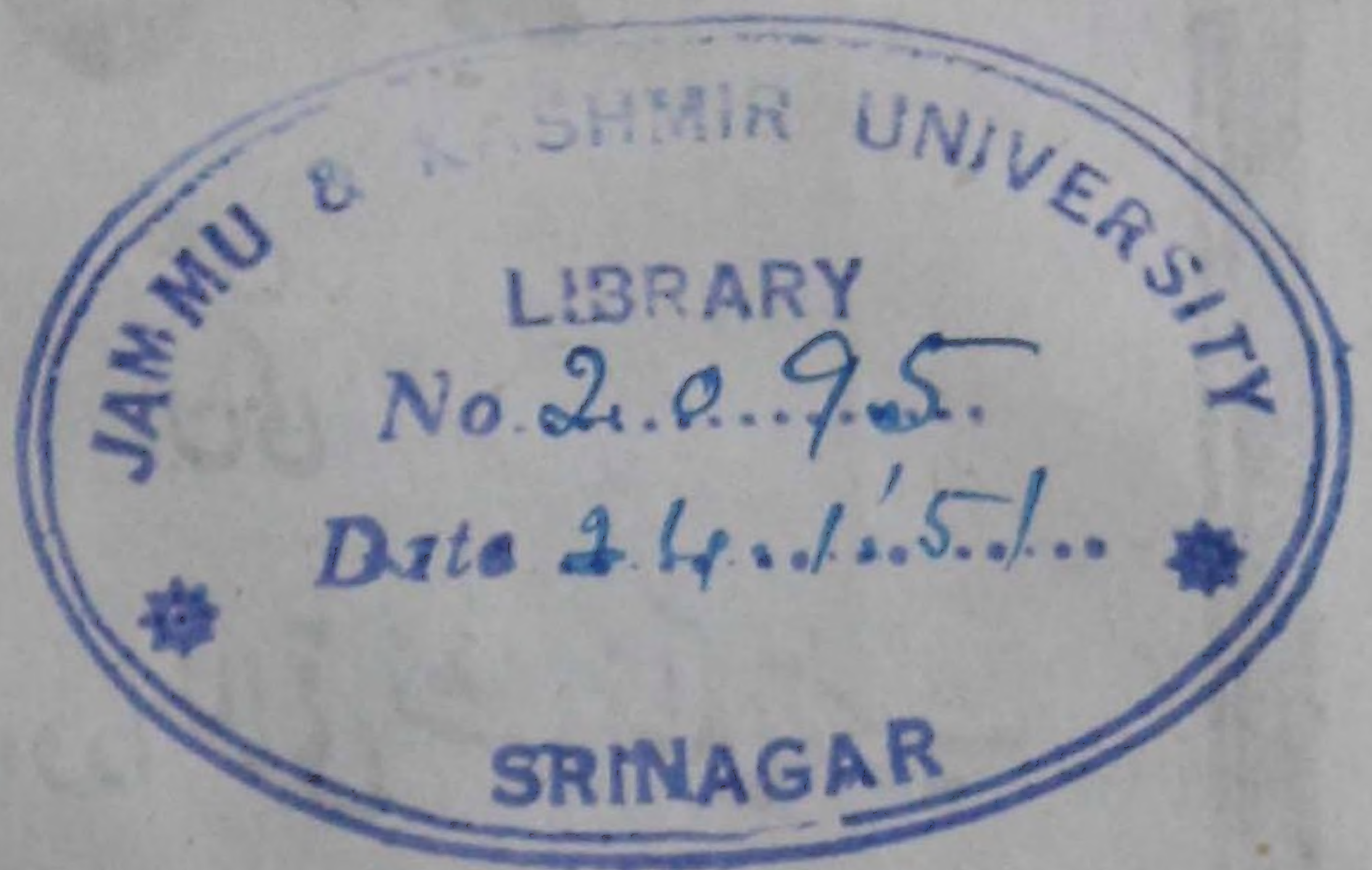
مسرت زمانی

بہ نظر ثانی

(۱) ڈاکٹر سومنزا بائی لیڈی سول سرجن و (۲) ڈاکٹر محمود

پبلشرز

ایجوکیشنل بک ہاؤس

شمشاد بلڈنگ سول لائن علیگڑھ

FOREWARD.

This volume of (بچوں کی تربیت in Urdu) is intended to meet the requirements of the new Syllabuses, prescribed for the *Female Candidates* of the High School Examinations of Aligarh, Benares, Allahabad, Ajmer, Calcutta, Hyderabad, Madras, Mysore, Nagpur and Patna Universities. It is compiled in response to the many requests for a model book, containing up-to-date material in a simple form for the study of *"Child's Care, Welfare, Management and Training."* The pieces included in the selection cover so wide a range of subjects (which may perhaps serve as a collection of so many Sciences and a great variety of knowledge) that hardly any Vernacular book, General or Text, can contain a fraction of these subjects or satisfy the needs of the day. It is painful to observe that Indian babies and children are by far more sickly and feeble than else-

where and mortality in Indian children is simply shocking. About 4000 babies die *every day* before they are one year old. This mortality is truly appalling. *Ignorance* is the prime cause of this national waste of energy. A better knowledge of mother-craft would, I believe, improve matters. This book makes no claim to cover the whole field of Infant's Problem. Some highly technical subjects have been purposely omitted and others only touched on very briefly. It is needless to emphasise that this collection has been made from *various sources* and with the help of many *Associations, Children Bureau, Child Welfare Workers, Annual Reports of the National Associations, Lady Chemlsford's All-India League for Maternity and Child Welfare, Reports of Madras Maternity and Child Welfare Association etc.* Moreover to meet the requirements of *the Girl's High Schools* of the *Indian Universities* almost all the recommended books on the subjects have been consulted.

This volume is divisible into *four* subjects :—

***First Part (a)*—Causes of Infant Mortality—** Rules of Health for Expectant Mothers—Ailments and Complications and how to avoid them—Necessary Articles for Confinement—Management of labour—

The Care of Newborn etc.,—Concluding Remarks.

***Second Part (b)* Physical Development of Children** *factors influencing physical development, i. e.* Food, Exercise, Rest. Sleep, Play, Surroundings etc.

***Third Part* (c)—Mental Development of Children–** *Importance of children's play as a means of education,* Toys of different kinds and their educative value, Stories and their importance, Importance of the home environment etc. Pictures and Picture books etc.

***Fourth Part (d)*—Character Development of Children:—**

(1) *Formation of desirable social habits e. g.* Truthfulness, Self-reliance etc.

(2) *Principles of habits formation, Causation of bad habits e, g.* Jealousy, Stubbornness. Cruelty etc.

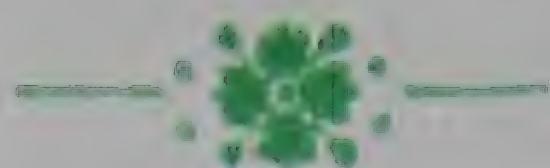
(3) ***Punishment and Rewards***—different kinds, their merits and demerits.

In this book the results obtained from expe-

riences in *Kindergarten. Children in Nursery Schools, Children Bureau, Annual Reports etc.* have been recorded and are written down in the hope that these experiences will be useful for others who are working on similiar lines. The author hopes that these *experiences, source-books and reports* will prove of great service to *Girl's, Expectant Mothers and their Babies, Parents, Nurses. Study Groups and others.* satisfy a great need and promote a good cause.

Every effort has been made to write in very simple and intelligible language. If this volume be found useful, the compiler will have the satisfaction of knowing that his labour has not been in vain.

The National Press, Bareilly.

Source-Books & Reports etc. used in this book.

1. Child Management by Dr. D. A. Thorn. M. D., Director of Clinis for Child Guidance of Boston.

2. The Care of Infants by Miss Degning. M.D., Specialist in Children Diseases.

3. Home Science by C. B. Wekoff & T. Marshall

4. Child Welfare by Dr. S. K. Mukerjee.

5. Child Mind by B. Dumville, M. A.

6. The Psychology of Childhood by Mary T. Whitley Ph. D.

7. The Children We Teach by S. Isaacs. M. A., D. Sc.

8. Children in the Nursery Schools by H. Johnson.

9. Education through Play by Courtis.

10. A year in the Infant School by M. Bloomer.

11. A Manual of Mother Craft (St. Johns Ambulance Association, Indian Headquarters, New Delhi).

12. Kindergartin Guide by L. Bates.

13. The Expectant Mother and Her Baby by B. R. Chopra, M.B., CH.B (Edinburgh)

14. Lesson on Mother Craft by Mrs. West C. I., S. (Madras).

15. For Girls and the Mothers of Girls by Dr. Hood, D. S. A.

16. Annual Reports of the National Associations.

17. Reports of Madras Maternity and Child Welfare Associations.

18. Reports of Children Bureau.

19. Reports of Nursery Schools.

20. Reports of Child Welfare Workers.

21. Child Welfare Research Stations.

22. فرائض مادری از علیا جنابہ محمودہ سلطان شاہ بانو صاحبہ

23. پیام تعلیم (مکتبہ جامعہ دہلی)

24. بچہ کی تندرستی از ڈاکٹر عبدالعزیز خاص معالج اطفال مصر

25. زچہ اور بچہ مصنفہ ڈاکٹر روتھ ینگ مترجمہ سید اظہر علی ایم-اے-

26. زچہ از کپتان ڈاکٹر نصیر الدین صاحب اے-آر-آئی-او-ایف- بی-ایس- (گلاسگو) ایل-ایم- (ڈبلن) ایم-بی-بی-ایس (بمبئی) ممتحن دایہ گیری برائے نرسیں و دائیاں وغیرہ-

27. تعلیم اطفال بطریق کنڈر گارٹن از لالہ خزان چند چاولہ صاحب بی-اے ڈسٹرکٹ انسپکٹر مدارس لائل پور-

28. رہنمائے مدرسین مصنفہ ماسٹر لبھو مل صاحب ٹریننگ اسکول فار لیڈی ٹیچرز موگا

29. اولی تعلیم اطفال- عثمانیہ ٹریننگ کالج- حیدرآباد

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دیباچہ

یہ مسلمہ امر ہے کہ نسل انسانی کی برائی بھلائی اور اس کی ترقی وتنزل کا مدار اس ننھے سے شیرخوار پر ہے جو اس وقت ماں کی گود میں ہر لمحہ دوسروں کا محتاج ہے اس کی حرکت میں نسل انسانی کی فلاح وبہبود کا مفہوم پنہاں ہے اور اسی طرح نسلوں اور قوموں کی تباہی اور تنزل کی طاقتیں بھی اس شیرخوار میں قدرت نے ودیعت فرمائی ہیں جو ابھی اپنی جسمانی بقا میں دوسروں کا دست نگر ہے۔ بچہ جس قدر بڑھتا جاتا ہے اسی قدر ان طاقتوں کو تقویت پہنچتی جاتی ہے اور وہ اپنے

منزلِ مقصود سے قریب ہوتا جاتا ہے۔
دیگر متمدن ممالک میں تو بہت کچھ بچہ کی ان پوشیدہ قوتوں کا پاس و لحاظ کیا جاتا ہے۔ مگر ہندوستانی بچّہ والدین کی دل بستگی کے لئے ایک دل بہلانے والا کھلونا ہے اور اس سے زیادہ اس کی اہمیت نظروں میں نہیں۔ یہی سبب ہے کہ ان کی تربیت کی طرف ہندوستان میں کوئی خاص توجہ نہیں کی جاتی اور نسلِ انسانی کے اس چھوٹے سے معمار کو ہماری غفلتوں اور بے پروائیوں کی بدولت اپنے اس اہم فریضہ کی ادائیگی کا موقع ہی نہیں ملتا اور اسے ہم دیدہ و دانستہ موت کے غار میں ڈھکیل دیتے ہیں۔
چنانچہ ہمارے ہندوستان میں چار ہزار بچّے جن کی عمر ابھی ایک سال کی بھی نہیں ہوتی ہے روزانہ موت کا شکار ہو رہے ہیں اور اگر وہ اپنی سخت جانی سے ان خطرناک مصائب کو برداشت کر کے موت کے غار میں گرنے سے بچ گیا تو ماں کی جہالت و نادانی بے پروائی اور جذبۂ محبت کی فراوانی کے باعث اس کی وہ زبردست قوتیں ماں ہی کے نذر ہو جاتی ہیں۔ اور وہ بچہ جسے بڑھکر انسانیت کا نمونہ بننا تھا۔ جہالت و نادانی کا ایک مجسمہ بن جاتا ہے اور معاشرہ و تمدن کے لئے ایک بارِ عظیم!!
"فلاحِ انسانی" کی امید اس سے پوری ہو سکتی ہے اور انسانیت کی وہ کوئی خدمت انجام دے سکتا ہے۔ بلکہ وہ خود دوسروں کے رحم و کرم پہ اپنی زندگی کے دن گزارتا ہے۔

گیا عالم انسانیت کی خدمت کے لئے
یہ ضروری نہیں ہے کہ اپنی آئندہ نسلوں کو تباہی سے بچانے کے لئے
کچھ کوشش کی جائے اور متمدن ممالک کی طرح اپنے ملک کی مائیں
یا ماں بننے والیوں کے لئے کوئی ایسا دستور العمل پیش کیا جائے جس سے
وہ اپنے دل بہلاؤ کھلونوں کی حقیقی قدر و قیمت کو سمجھیں اور ان کی
جسمانی ۔ ذہنی ۔ اور اخلاقی نشو و نما اس طرح کریں کہ ہماری آئندہ
نسلیں بھی تہذیب و شائستگی میں متمدن اقوام کے دوش بدوش
کھڑی ہو سکیں۔

بڑی مسرت اور خوشی کی بات ہے کہ ہمارے ملک کے محکمہ ہائے
تعلیم عامہ نے اس ضرورت کو محسوس کرکے لڑکیوں کے لئے بچوں کی تربیت
جیسے مفید مضمون کی تعلیم کو بھی ضروری قرار دیا ہے تاکہ وہی ہونہار
طالبات جن پر آئندہ زندگی میں فرائض مادری کی اہم ذمہ داریاں
عاید ہونے والی ہیں اس فن سے بھی پوری طرح استفادہ کر سکیں اور
نسل انسانی کی خدمت کے اہم فریضہ کی عدم ادائگی کا بار اپنے کندھوں
سے اتار دیں۔

چنانچہ پیش نظر تالیف ان ہی تالیفات و جذبات کی تحریک کا نتیجہ
ہے جس کو علی گڑھ ، بنارس ، الہ آباد ، اجمیر ، مدراس ، کلکتہ ،
حیدر آباد ، ناگپور ، میسور ، بمبئی ، پٹنہ ، پنجاب یونیورسٹیوں
کی لڑکیوں کے نصاب تعلیم کے مطابق مرتب کرنے کی حتی الوسع کوشش
کی ہے جس میں بچوں کی جسمانی ، ذہنی اور اخلاقی نشو و نما کے اصول
اور طریقے مناسب موثر انداز میں نہایت سادہ اور صاف زبان میں

بیان کئے گئے اور یہ اُمید کچھ بیجا نہ ہوگی کہ یہ تالیف اس موضوع کی کتابوں کے مقابل میں سب سے بہتر اور مفید مواد پیش کرسکے گی۔

چونکہ بچوں کی کثرت اموات کا سبب اصول صحت سے بیخبری خصوصاً ایام حمل کے بے پروائیاں اور عدم احتیاط "علم پیدائش بچگان و حفاظت زچہ" بے خبری و عدم واقفیت سے ہمارے ملک میں شرح اموات کا تناسب دوسرے ملکوں کے مقابل میں کہیں زیادہ ہے اور شیر خوار بچوں کی جس طرح جسمانی پرورش ہونا چاہیئے ویسی نہیں ہوتی۔ اس لئے اس تالیف میں ایام حمل و وضع حمل اور جسمانی نشو و نما کے اصول بتانے پر زیادہ توجہ مبذول کی گئی ہے تا کہ اصول صحت سے اچھی طرح وقوف و استعمال کا موقع مل سکے۔

اس کتاب کی تالیف میں بچوں کی "بہتری کی انجمن" لیڈی چیمسفورڈ کی "انجمن بہبود اطفال"، ریڈ کراس سوسائٹی کی شائع کردہ تصنیفات سالانہ رپورٹوں - اور پمفلٹ و نقشوں وغیرہ سے کافی استفادہ حاصل کیا ہے اور اس فن کی دیگر تصنیفات سے بھی مدد لی ہے۔

یہ تالیف چار حصّوں میں منقسم ہیں۔

(۱) بچہ کی پیدائش سے قبل اور اس کے بعد

(۲) بچوں کی جسمانی نشو و نما

(۳) بچوں کی ذہنی نشو و نما

(۴) بچوں کی اخلاقی نشو و نما

ان ہر چہار حصص کی مزید تفصیل فہرست مضامین درج ہے اس تالیف کو پیش کرتے یہ امید کچھ بے جا نہ ہوگی کہ اگر اس کا بہ نظر غایر مطالعہ کیا گیا اور ان اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے بچوں کی تربیت و نگہداشت کی گئی تو اس کے ذریعہ سے بچوں کی بہبودی میں بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔ اور بالخصوص ماں اپنے فرائض کی ذمہ داری کو بڑی حد تک ادا کر سکے گی۔

مسرت زمانی

فہرست مضامین

حصّہ اوّل

(۱) بچہ کی پیدائش سے قبل اور اُس کے بعد

و

بچوں کی کثرت اموات کے اسباب

حصہ دوم

(٢) بچوں کی جسمانی نشوونما

پیدائش سے لے کر دو سال تک کے بچہ کی غذا

حصۂ سوم

(۳) بچّوں کی دماغی نشوونما

حصّہ چہارم

(۴) بچّوں کی اخلاقی نشوونما

(۱)
بچوں کی جسمانی نشو ونما

باب اوّل

بچّہ کی پیدائش کے قبل اور بعد

اگرچہ ہمارے مضمون کا موضوع بچّہ کی پرورش ہے اور ہمارے اس مضمون کو صرف ان امور ہی سے متعلق ہونا چاہیئے تھا جن کا تعلق بچہ کی جسمانی، دماغی اور اخلاقی پرورش سے ہے۔ لیکن یہ دیکھتے ہوئے کہ قبل اس کے کہ مائیں بچہ کی پرورش کی طرف متوجہ ہوں، ان کی گود اُن آرزوؤں کے مرکز اور تمناؤں کی جیتی جاگتی تصویر سے خالی ہو جاتی ہے گویا ان کا غنچۂ اُمید کھلنے سے پہلے ہی ان کی غفلت اور بے پروائیوں کے تند جھونکوں کے نذر ہو جاتا ہے۔ پس قبل اس کے کہ ماؤں کی توجہ ان کے فرائض مادری اور بچّہ کی پرورش کی طرف مبذول کریں یہ بہت اہم اور مناسب ہے کہ ان کو ان اسباب و علل کی طرف متوجہ کیا جائے جن کے باعث ایام حمل کی صعوبتوں کو برداشت کرنے کے باوجود ان کی گود آغوش مادر نہیں بننے پاتی یا بہت ہی جلد ان کو جدائی کا داغ برداشت کرنا پڑتا ہے بچّہ کی بظاہر تربیت تو اُسی وقت سے شروع ہو جاتی ہے جب وہ دنیا

ہیں اگر سانس لیتا ہے لیکن حقیقتاً اس کی نگہداشت کے فرائض اس وقت سے عاید ہوتے ہیں جبکہ وہ شکم مادر میں سانس لینا اور ماں کے خون سے پرورش پانا شروع کرتا ہے مگر افسوس ہے کہ ماں بننے والی ہزاروں میں سے دس بھی اس لائق نہیں ہوتیں کہ وہ مدتِ حمل کی احتیاط و تدابیر نیز ایام زچگی اور پیدائش کے علم سے واقف ہوں چنانچہ ہمارے ملک میں اس لاعلمی اور جہالت کے باعث روزانہ ہزاروں بچے موت کے منہ میں پہنچتے چلے جا رہے ہیں اور جب تک ماں بننے والیاں علم زچہ سے واقف نہ ہوں گی اس وقت تک یہی حالت رہے گی۔

چنانچہ اس جہالت کا نتیجہ ہے کہ ہمارے ملک میں ایک ہزار بچوں میں ۵۲ بچے ایک سال کی عمر پاتے ہی قبل ہی موت کی نذر ہو جاتے ہیں۔

اس ہلاکت میں کچھ تو بری رسموں کا ہاتھ ہے اور کچھ علم پیدائش بچگان سے عدم واقفیت اس کا موجب ہے اور سب سے زیادہ حاملہ کی بے پروائیاں اور پیدایش کے بعد کی بد احتیاطیاں ہیں۔ ان تمام اسباب و وجوہ میں مندرجہ ذیل خاص باتیں بہت زیادہ اثر انداز ہیں۔

(۱) بچپن کی شادی (۲) حاملہ کی بد احتیاطیاں (۳) پیدائش کے وقت کی بے پروائیاں (۴) زچہ خانہ کی غلاظت۔

یہاں ان ہی اسباب و وجوہ کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ سمجھانے کی کوشش کیجائیگی کہ ہم کو مندرجہ بالا اسباب کے باعث کن خطرناک مرحلوں سے گزرنا پڑتا ہے اور ان سے کس طرح محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

بچپن کی شادی اگرچہ ہمارے شہری تمدن سے یہ رواج بہت کچھ اٹھ چکا ہے لیکن دیہات میں اب بھی یہ اسی آن و شان سے قائم ہے قبل از بلوغ شادی کے خطرناک نتائج اس قدر عام ہیں کہ متمدن ماحول میں اس کی ہلاکت خیزیاں

اس سے نفرت کا باعث بن رہی ہیں. لیکن ابھی ضرورت ہے کہ اس رسم کو بند کرنے کی پوری کوشش کی جائے۔

ایسے جوڑے کہ جو قبل از بلوغ ہی ازدواج کی بندشوں میں جکڑ دیا گیا ہو اول تو اولاد ہی نہیں ہوتی یا اگر بالغ ہوتے ہی ان کے ازدواجی تعلق سے اولاد کا کوئی نتیجہ برآمد بھی ہوتا ہے تو وہ اولاد نہایت کمزور اور چند دنوں کی مہمان۔ ایسی اولادیں شاذ و نادر ہی زندہ رہتی ہیں۔

اس لئے کہ نہ تو مرد کے نطفہ میں مکمل قابلیت ہوتی ہے اور نہ عورت ہی اس کی اہل ہوتی ہے کہ وہ حمل کو قائم رکھ سکے۔ چنانچہ اسقاط حمل جیسا مہلک نتیجہ ایسے ہی ازدواج سے پیدا ہوتا ہے۔ اسقاط حمل کے اسباب و علل کی تفصیل کا یہاں موقع نہیں ہے اس کی تباہیاں منظر عام پر ہیں اور انہیں وجوہ سے اس کے انسداد کی پوری کوشش کیجا رہی ہے۔ ہاں ان اسباب و وجوہ پر آئندہ بالتفصیل لکھا جائے گا۔ جو متمدن ماحول اور جوان و تندرست زن و شوہر کے ہونے بچوں کی ہلاکت میں بہت اہم اور عالمگیر ہیں اور جس نے ہمارے ملک میں بچگان کی اموات کا وہ تناسب مہیا کر دیا ہے جسے پہلے لکھا جا چکا ہے۔ ان وجوہ میں سب سے پہلے ایام حمل کی بد احتیاطیاں ہیں۔ ایام حمل کی احتیاط صرف بچہ ہی کے حق میں مفید نہیں بلکہ ہونے والی ماں کے لئے بھی ایک راحت و سکون کا باعث ہے اور اس زمانہ کی بد احتیاطیاں ماں کے لئے خطرناک اور بچہ کی ہلاکت کا پیش خیمہ بن جاتی ہیں۔

حاملہ کی احتیاط

بہت افسوس کے ساتھ یہ کہنا پڑتا ہے کہ حمل کے زمانے میں ہمارے ملک کی عورتوں کی کچھ بھی نگہداشت نہیں ہوتی، اس امر میں خود عورتیں ہی زیادہ قصور وار ہیں، خود ان کو ہی اسطرف توجہ نہیں ہوتی، ان کو سب سے زیادہ اسکا خیال رکھنا چاہیئے کہ جب وہ حاملہ ہوں تو زنانہ اسپتال میں جا کر ڈاکٹر کو دکھائیں اور وضع حمل تک ہر مہینہ اپنا یہی معمول رکھیں۔ اگر حاملہ کوئی خرابی ہوگی تو بذریعہ ڈاکٹر اس کا مناسب تدارک ہو جائے گا اور اسوقت کی جانکاہ تکالیف سے نجات مل جائے گی، ہمارے ملک میں عام طور سے یہ شکایت پائی جاتی ہے کہ بچہ بہت مشکل سے پیدا ہوتا ہے، اس کا خاص باعث یہ ہے کہ بعض عورتوں کی ہڈیاں (جوف عانہ) بہت چھوٹی ہوتی ہیں اور بچہ بسہولت پیدا نہیں ہو سکتا ہے بلکہ بسا اوقات ہلاکت ہی اسکا نتیجہ ہوا کرتی ہے، پہلے حمل میں عورت کو خود اس کا اندازہ تو ہوتا نہیں وقت پر غیب اسکا تدارک محال ہو جاتا ہے تب اسکا علم ہوتا ہے۔ پس اگر ڈاکٹری (زنانہ) معائنہ کرا لیا جائے گا تو یہ خطرہ اور خدشہ دور ہو سکتا ہے یا اور بہت سی مخصوص خرابیاں ہیں جن کا خود تو احساس نہیں ہوتا مگر وقت پر جان تک کے لالے پڑ جاتے ہیں اور اسوقت ان کا تدارک دشوار بلکہ غیر ممکن ہو جاتا ہے۔

تازہ ہوا حاملہ کے لئے تازہ ہوا کی ہر وقت ضرورت ہے، شہری گھروں میں ان کی ساخت کی وجہ سے تازہ ہوا بہت کم نصیب ہوتی ہے۔ خصوصاً ان عورتوں کو جو پردہ کی پابند ہیں ان کو بہت ہی کم تازہ ہوا ملتی ہے صحت کے لئے تازہ ہوا کی ضرورت تو سب کو رہتی ہے مگر حاملہ کے لئے وہ بہت ضروری ہے، ہوا خون کی صفائی کا عمل کرتی ہے اور حاملہ کا خون

بچہ کی غذا ہے۔ اگر خون صاف نہیں ہے تو بچہ کو غلیظ اور گندہ ہی خون خوراک میں ملے گا۔ جس کے باعث اس کی اس قدرتی نشو و نما میں جو وہ شکم مادر میں پا رہا ہے ایک بڑی رکاوٹ پیدا ہو جائے گی۔ اس لئے بے حد ضروری ہے کہ حمل کے زمانہ میں ماں کو خوب اچھی طرح تازہ ہوا ملتی رہے۔ پردہ نشین عورتیں بھی اگر چاہیں تو تازہ ہوا کے حصول کا مناسب انتظام کر سکتی ہیں اس میں پردہ نشینی کچھ زیادہ مانع نہیں ہو سکتی۔ اپنے گھروں ہی میں صحن میں چلیں پھریں، کھلے ہوئے دالان میں بیٹھیں اٹھیں۔ جاڑوں کے زمانہ میں کمرے کی کھڑکیاں رات میں کھلی رکھیں، سوتے وقت لحاف، کمبل رضائی وغیرہ سے منھ بند کر کے نہ سوئیں تاکہ تازہ ہوا کی آمد و رفت میں رکاوٹ نہ پیدا ہو۔

روشنی اور دھوپ

جس طرح تازہ ہوا کی حاملہ کے لئے ضرورت ہے اسی طرح دھوپ اور روشنی بھی اسکے لئے ضروری ہے۔ جسمانی نشو و نما اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اس کی از حد ضرورت ہے اور ظاہر ہے کہ ایک حاملہ کو صحت اور عمدہ جسمانی نشو و نما کی کس قدر ضرورت ہے۔ پس جہاں تک ممکن ہو حاملہ عورت کو ایسے مکان میں رکھیں جس میں کافی روشنی اور دھوپ ہو تاکہ اس کی صحت میں کوئی نقص اور کمی پیدا نہ ہونے پائے۔

حاملہ کی غذا

جس طرح حاملہ کی صحت کے لئے تازہ ہوا اور روشنی کی ضرورت ہے اور یہ چیزیں اسکی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں اسی طرح غذا بھی اس کی صحت پر بہت کچھ اثر انداز ہوتی ہے عموماً حمل کے شروع دنوں ہی میں متلی اور قے شروع ہو جاتی ہے، جہاں کچھ کھایا اور استفراغ ہو گیا۔ بیچاری حاملہ کو یہ پریشانی سب پریشانیوں سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔ بعض عورتیں تو اس امتلا کے خوف سے کھانا ہی چھوڑ

دیتی ہیں لیکن ایسا نہیں کرنا چاہیئے۔ اس سے طبیعت اور کمزور ہوتی چلی جاتی ہے اور صحت میں خلل پڑنے لگتا ہے، وزن گھٹ جاتا ہے، خون میں کمی ہوجاتی ہے اور آئندہ کے لئے یہ عادت بہت خطرناک بن جاتی ہے۔ حاملہ کو خواہ صبح کو قے ہوتی ہو یا نہیں بہت ہی ہلکی غذا کھانا چاہیئے، غذا بالکل سادہ ہو، تیز مصالحہ خواہ گرم یا سرخ مرچ استعمال نہیں کرنا چاہیئے، کھانا ہضم کرنے کے لیئے کافی چہل قدمی کرنا چاہیئے تاکہ ہضم میں اس سے مدد ملے، اگر قے کی زیادتی ہو تو طبی مشورہ لینا چاہیئے، ایسی غذاؤں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے جو ثقیل اور قابض ہوں، تازہ پھل، دلیا وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیئے۔

گھر کی صفائی

یوں تو گھر کے ہر فرد کے لیے گندگی اور غلاظت خطرناک ہے لیکن حاملہ کے لئے سخت مہلک اور مضر ہے۔ گھر کی گندگی اور غلاظت سے ظاہر ہے کہ بکثرت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، اور حاملہ کا ان بیماریوں میں گرفتار ہونا آئندہ کی مصیبتوں کا پیش خیمہ ہے اور اس جان کے لئے جس نے ابھی دنیا میں قدم نہیں رکھا ہے اور جس کی صحت حاملہ کی صحت سے وابستہ ہے بہت ہی مہلک ہے، حاملہ کا بیماریوں میں آئے دن گرفتار رہنا صرف حاملہ ہی کے لیئے خطرناک نہیں بلکہ بچہ کے لیئے زیادہ خطرناک ہے اس لیئے ضروری ہے کہ جس جگہ یا مکان میں حاملہ ہو اس کو جہاں تک ہوسکے صاف رکھیں تاکہ حاملہ بیماری سے محفوظ رہے۔

جسمانی صفائی

جس طرح گھر کی گندگی مضر صحت ہے اسی طرح جسمانی غلاظت بھی مضر صحت ہے اور یہ صحت پر گھر کی گندگی کے اثرات کے مقابلہ میں جلد اثر انداز ہوتی ہے۔ پس حاملہ کے بدن کی صفائی کا بھی اسی طرح اہتمام رکھنا چاہیئے جس طرح اس کے لیئے

گھر کی صفائی کا۔ حاملہ کو روزانہ نہانا چاہیئے۔ حمل کی مدت میں بمقابلہ اور دنوں کے جسم کو زیادہ صاف رکھا جائے۔ سینہ کی صفائی کی طرف بھی توجہ کرنا بہت ضروری ہے۔

جسمانی صفائی کو برقرار رکھنے کے لئے **صاف کپڑوں** کی خاص ضرورت ہے۔ میلے کپڑوں سے بہت زیادہ گندگی پیدا ہوتی ہے۔ غریب گھروں میں کپڑے اتنے کافی تعداد میں نہیں ہوتے کہ ان کو جلدی جلدی بدل لیا جائے اس لئے گندے اور میلے کپڑے ہی حاملہ پہنے رہتی ہے اور وہ اسے "مجبوری کا نام شکر" بتاتے ہیں۔ لیکن ایسے گھروں میں کم از کم اپنے آپ ہی کپڑے دھونے کا انتظام کیا جا سکتا ہے اور صاف، ستھرا لباس پہنا جا سکتا ہے۔ جہاں تک ہو سکے چُست کپڑے استعمال نہیں کرنا چاہئیں

سونا ہر ایک حاملہ عورت کو رات میں کم از کم ۸ گھنٹہ سونا ضروری ہے دوپہر کو بھی تھوڑا آرام کرنا ضروری ہے لیکن زیادہ آرام کرنا کاہلی و سستی ہے، عام طور سے دیکھا جاتا ہے کہ حاملہ کو چلنے پھرنے تک سے باز رکھا جاتا ہے اور برابر یہی تاکید ہوتی ہے کہ حاملہ ہر وقت پلنگ ہی پر بیٹھی رہے یا لیٹے لیٹے ہی تمام دن گزار دے۔ اگرچہ یہ طرز عمل اسوقت بظاہر بہت سودمند معلوم ہوتا ہے۔ لیکن وضع حمل کے وقت اس عادت سے سخت دشواریوں کا سامنا ہوتا ہے۔

عام ہدایتیں

حاملہ کو وزنی چیزیں کبھی نہیں اُٹھانا چاہئیں، نہ زیادہ جُھکنے کا کام کرے سیڑھیوں پر چڑھنے سے گریز کرنا چاہیئے۔ خوب اچھی طرح سوئے، رنج و غم سے آزاد رہے اور ہر وقت طبیعت کو خوش رکھے، اگر ان مندرجہ

بالا تدابیر پر عمل کیا جائے تو امید ہے کہ حمل کی مدّت بغیر کسی تکلیف کے گزر جائے گی اور وضع حمل کے وقت بھی تکالیف سے بہت کچھ نجات مل جائے گی۔
بسا اوقات وقتی اسباب و علل کے ماتحت دفعتاً حاملہ بعض خطرناک امراض کا شکار ہو جاتی ہے اس وقت فوری تدابیر سے گریز نہیں کرنا چاہیئے۔ مندرجہ ذیل حالات یا حالت میں فوراً طبی مشورہ اور تدارک کی ضرورت ہے

۱۔ اگر خون جاری ہو گیا ہے (زیادہ یا کم) اکثر دیکھا جاتا ہے کہ خون اوّلاً بہت ہی تھوڑی مقدار میں جاری ہوتا ہے۔ نیفے کا ہے ماہے ایک دو دھبہ پڑ جاتے ہیں اور اس کا کچھ خیال نہیں کیا جاتا ہے مگر پھر یہی اسقاط حمل کا باعث بن جاتا ہے۔
۲۔ اگر قے بہت زیادہ آتی ہو اور اُبکائیاں بہت زیادہ ہوں یا سر میں چکر پیدا ہو جائے۔
۳۔ اگر عضو مخصوص (اندام نہانی) سے کسی قسم کی رطوبت جاری ہو۔
۴۔ ہاتھ پاؤں پر اگر ورم آجائے۔
۵۔ پیشاب اگر اچھی طرح نہ آتا ہو۔
۶۔ اگر پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ گیا ہو۔
۷۔ اچھی طرح نیند نہ آتی ہو۔

اگرچہ ان عوارض و حالات میں سے بعض بظاہر بہت معمولی ہیں لیکن ان کو کسی وقت بھی معمولی سمجھکر غفلت نہیں برتنا چاہیئے۔

وضع حمل کے لئے تیاریاں

اور

بچہ کی پیدائش

پیدائش کے وقت کی بد احتیاطیاں بچوں کی کثرت اموات کا ایک سبب "پیدائش کے وقت کی بد احتیاطیاں" بھی ہیں۔ ہمارے ملک میں نوزائیدہ بچہ کا وجود اگرچہ ایک خاص مسرت و شادمانی کا باعث ہے مگر افسوس کہ لاعلمی یا بد احتیاطیوں کے باعث اس سرمایۂ راحت و شادمانی کی اتنی حفاظت و خبرگیری جتنی کہ ہونی چاہیئے نہیں ہوتی اور بہت جلد ہمارے ہاتھوں سے وہ سرور و شادمانی کی پونجی چھن جاتی ہے اور یہی عالم اس بیچاری زچہ کا ہوتا ہے جو موت و زیست کی کشمکش سے ابھی چھوٹی ہے۔ دراصل اس میں زیادہ تر قصور ہماری رسم پرستی کا ہے کہ ہم زچہ اور بچہ کی جانیں ان ہاتھوں کے سپرد کر دیتے ہیں جن کو نہ اس مہم میں کوئی خاص تجربہ اور نہ اس کی انجام دہی کی قابلیت! بس وہ اپنا فرض صرف اتنا سمجھتے ہیں کہ کسی نہ کسی طریقہ سے بچہ پیدا کر دیا جائے، خواہ اس میں بچہ کی جان جائے یا زچہ کی۔ ہمارے ملک میں ۹۰ فی صدی بچے (خصوصاً دیہات میں) بالکل غیر قدرتی طریقوں پر جنائے جاتے ہیں، ابھی بچہ کی قدرتی پیدائش میں بہت دیر ہے کہ جاہل اور گندی دایہ نے گھر میں قدم رکھتے ہی اپنا عمل شروع کر دیا غریب اور بے بس حاملہ کے پیٹ کو کھوندا (روندا)

جا رہا ہے یا ہاتھ ڈال کر بچہ کو زبردستی کھینچ لیا۔ اب اس کشمکش میں اگر زچہ یا بچہ سخت جان ہے تو زندہ رہا ورنہ اس کا خاتمہ ہو گیا۔ اس طرح کے غیر فطری عمل سے اکثر یہ ہوتا ہے کہ زچہ کے جسم سے خون جاری ہو جاتا ہے اور پھر وہ جان لے کر ہی بند ہوتا ہے یا اگر نال بچے کے گلے میں لپٹا ہوا ہے تو اس کھینچ تان میں بچہ کا دم گھٹ کر اس کا خاتمہ ہو جاتا ہے یا اگر جان سلامت رہی تو عمر بھر کے لئے مریض بنا دیا امراض کبھی پیچھا نہیں چھوڑتے۔ بچے کے اٹھانے، لٹانے اور نہلانے میں بھی اسی طرح کی بد احتیاطیاں عمل میں آتی ہیں کہ وہ کمزور بچہ اس کا متحمل نہیں ہو سکتا اور سب سے زیادہ نال کاٹنے میں وہ غفلت اور نادانی ہوتی ہے کہ بچہ کو موت کا شکار بنا دیتی ہیں۔

زچہ خانہ کی غلاظت

جب ہماری معاشرت میں گھر کی صفائی ہی کا خاص اہتمام نہیں ہے تو زچہ خانہ کی احتیاط و صفائی کا کیا اہتمام ہوگا، چنانچہ ہندوستانی زچہ خانوں میں جو گندگی اور غلاظت پائی جاتی ہے وہ بھی صدہا زچوں اور بچوں کی زندگی کا خاتمہ کر کے چھوڑتی ہے۔ عموماً ہندوستانی زچہ خانوں میں غریب زچہ کو ایک تنگ و تاریک کوٹھری وضع حمل و ایام زچگی کے لئے ملتی ہے نہ جس میں ہوا کی آمد و رفت اور نہ روشنی اور دھوپ کا گزر، گندہ اور غلیظ کوٹھری پھر وضع حمل کے وقت اس تنگ و تاریک کوٹھری میں عورتوں کا ہجوم، دایہ کی غلاظت، یہ تمام ناگوار اسباب زچہ اور بچہ کی زندگی کو بے انتہا خطرناک منزل پر پہنچا دیتے ہیں چنانچہ پرسوت یا زچہ خانہ کا بخار جو آئندہ دق کی صورت اختیار کر لیتا ہے اسی غلاظت و گندگی کا نتیجہ ہوتا ہے اور ہزاروں بد نصیب و بیکس زچائیں موت کی نذر ہو جاتی ہیں۔

بچّوں کی کثرتِ اموات کے اسباب پر روشنی ڈالنے کے بعد اب اُن ضروری تدابیر کو بیان کیا جاتا ہے جن کے عمل درآمد سے امید ہے کہ ان خطرات میں ایک زبردست کمی پیدا ہو سکتی ہے اور زچہ و بچہ دونوں مصائب سے بچ سکتے ہیں۔

وضع حمل کی تیاریاں اور زچہ خانہ کا ضروری سامان

جب وضع حمل کا زمانہ قریب ہو (عورتیں چاند کے حساب سے اس کا اندازہ اچھی طرح کر لیتی ہیں ڈاکٹرنی کے معائنہ سے بھی اطلاع ہو جاتی ہے ایک دو دن کی کمی بیشی قابل لحاظ نہیں) یعنی وضع حمل کی تیاریاں کرنا چاہئیں۔ مثلاً جگہ کا انتخاب، سامان کی ترتیب، دائی کا انتظام وغیرہ۔

سامان کی ترتیب و تکمیل میں حاملہ کو خود عملی حصّہ نہیں لینا چاہئے۔ گھر کے دوسرے افراد یا خادمہ وغیرہ سے اس کام کو لیا جائے۔ دیکھ بھال خود کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے مناسب جگہ کا انتظام کرنا چاہیے۔ کمرہ ایسا ہو جس میں ہوا اور روشنی کا گزر بخوبی ہو۔ پہلے کمرہ خوب صاف کر لیا جائے اور بے کار سامان (فرنیچر) کمرے سے نکال دینا چاہیۓ۔ کمرے کے فرش کو دھو کر صاف کر دینا چاہیۓ۔

۱۔ ایک عمدہ صاف نئی بنی ہوئی چارپائی (پلنگ) جس پر صاف ستھرا بستر لگا ہو کمرے کے لحاظ سے مناسب جگہ پر بچھائی جائے۔

۲۔ چند صاف چادریں اور تولیئں۔

۳۔ بچھونے کی حفاظت کے لئے موم جامہ کا دو گز ٹکڑا۔

۴۔ ایک گدّا اتنا لمبا کہ اس کو بچھانے میں ایک فٹ لمبائی پلنگ کی چھوٹی رہے۔

۵۔ روئی
۶۔ کپڑے کی گدّیاں جن میں روئی بھری ہو۔ پہلے روئی کو بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملے ہوئے پانی میں جوش دے لیں پھر سکھا کر گدّیوں میں بھریں ان کو اچھی طرح کاغذ میں لپیٹ کر رکھدیں۔ ایسی گدّیاں کم از کم ایک درجن ہونا چاہئیں۔
۷۔ ایک برش اور صابن ہاتھ دھونے کے لئے۔
۸۔ ایک بڑی بوتل کاربولک یا لائی سول لوشن۔
۹۔ تام چینی کے ۳ عدد طشت۔
۱۰۔ ایک بالٹی (خراب یا آلودہ کپڑوں کو ڈالنے کے لئے) ہونا چاہیئے
یہ تمام سامان قرینہ سے رکھدیا جائے۔
بچے کے لئے ایک گرم اور نرم کپڑا جس میں پیدا ہوتے ہی بچہ کو لیا جائے بچھونے، گدّے اور اوڑھنے کے لئے کمبل یا شال (رضائی وغیرہ) بچے کے واسطے متعدد کپڑے، نال باندھنے کے لئے جوش دیا ہوا فیتہ یا مضبوط تاگا، تیز چاقو یا قینچی نال کاٹنے کے لئے، سرسوں، ناریل اور زیتون کا تیل، شہد، فنائل، بورک ایسڈ وغیرہ کا بھی انتظام رکھنا چاہیئے۔
اگر کسی گھر میں یہ سامان اکھٹا نہ ہوسکے تو انسب اور ضروری ہے کہ حاملہ اپنے شہر یا اپنے گاؤں سے متعلقہ زنانہ شفاخانہ میں داخل ہوجائے اور وہیں وضع حمل اور ایام زچگی بسر کرے اور اپنی اور اپنے بچے کی جان کو ہلاکت سے بچائے۔

دایہ

بچہ ہونے سے چند روز پہلے کسی تجربہ کار تعلیم یافتہ دائی کو وضع حمل کے لئے رکھ لینا چاہئے تاکہ وقت ضرورت دقت نہ ہو۔
وضع حمل میں اگر کوئی خطرہ نہیں ہے تو ایسی ہوشیار دائی ہی کافی ہے

اور اگر کچھ خطرہ بتایا جاچکا ہے تو ڈاکٹرنی کو بلا لینا ضروری ہے اور اگر اتنی مقدرت نہیں ہے تو سب سے بہتر یہی ہے کہ شفا خانہ ہی میں داخل ہو جائیں
دائی کو پہلے سے مقرر کر لینے میں کئی فائدے ہیں ایک تو بتایا جاچکا کہ ممکن ہے عین وقت پر دہ نہ ملی اور ضرورت کی بنا پر کسی ناتجربہ کار جاہل دائی سے پالا پڑے تو تمام تدابیر بے کار ہو جائیں۔ دوسرے چند روز قبل دائی کا تقرر یوں بھی مفید ہے کہ حاملہ اور دائی ایک دوسرے سے اچھی طرح واقف ہو جاتے ہیں۔ تیسرے ہوشیار دائی ضروری سامان کے متعلق بہت کچھ ہدایات دے سکتی ہے۔ اور ضروری سامان فراہم کیا جاسکتا ہے عین وقت پر یہ بہت مشکل ہے۔

دردزہ

جب بچہ پیدا ہونے کا درد شروع ہو یا حاملہ وضع حمل کی کوئی دوسری علامت دیکھے تو فوراً دائی کو بلا لینا چاہیے یا وہ خود ہی موجود ہوگی۔ دایہ کے لئے ضروری ہے کہ اس کا بدن خصوصاً ناخن صاف ستھرے ہوں، کپڑے بھی بالکل اجلے اور صاف ہوں، ہاتھوں کو بغیر لائی سول سے دھوئے ہوئے حاملہ یا زچہ کے جسم پر نہ لگائے، اس لئے کہ اس وقت کی گندگی زچہ کے لئے بلائے جان بن جاتی ہے۔ افسوس ہے کہ ہندوستانی گھروں میں اکثر ایسی دائیاں ہی بلائی جاتی ہیں جو میلی اور غلیظ ہوتی ہیں۔ جن کے گندے ہاتھ زچہ کے جسم میں بھی غلاظت کے کیڑے پہنچا دیتے ہیں اور زچہ پرسوت کے بخار میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ تعلیم یافتہ دائی کے عمل کا اس سے اندازہ ہو جائے گا کہ دیکھنے میں آیا ہے کہ ایک جاہل دائی آتے ہی اپنا عمل شروع کر دیتی ہے اسے اس کا کچھ بھی خیال نہیں کہ اسے صفائی اور زچہ کی حفظ صحت کے لئے کیا طریقے اختیار کرنا چاہیے اور نہ خود وہ زچہ کو اس کے صاف رہنے کی ہدایتیں کر سکتی

ہے۔ برعکس اس کے تعلیم یافتہ دائی سب سے پہلے اس سامان کو جو کسی نہ کسی طرح جنانے میں استعمال ہوگا جوش کئے ہوئے پانی میں جوش دے کر صاف کر لیتی ہے، پھر اپنے ہاتھوں کو مناسب طریقے پر دھو کر زچہ یا حاملہ کی جملہ غلاظتوں کو دور کراتی ہے تب کہیں اپنے عمل کو شروع کرتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ایسی زچائیں جن کو تعلیم یافتہ دائیاں مل جاتی ہیں بہت کم زچگی کے امراض میں مبتلا ہوتی ہیں۔

بچہّ کی پیدائش کے بعد

زچہّ اور بچہّ کی خبر گیری

ایام حمل یہاں فن جنائی یا علم القابلہ سے بحث کرنا مقصود نہیں ہے اس کے متعلق صرف اتنا بتا دینا کافی ہے کہ ہوشیار اور تعلیم یافتہ دائی کو جنانے (وضع حمل) کے لئے بلانا چاہیئے۔ اس صورت میں کسی ایسے خطرہ کا امکان نہیں ہے جیسا کہ جاہل دائی کے ہاتھوں عموماً پیدا ہو جاتے ہیں۔ اب یہاں بچہّ کی پیدائش کے بعد جو تدابیر اور احتیاط کرنا چاہیئے اس کے متعلق لکھا جاتا ہے۔

بچہّ کی خبر گیری ایام حمل میں بچہّ کو ۹ نو مہینے تک ایسی جگہ پر رہنا ہوتا ہے کہ جہاں نہ روشنی کا گزر ہو نہ ہوا کے جھونکے کا، وہ سردی گرمی کے اثر سے بالکل محفوظ و مامون رہتا ہے، اس لئے ضروری ہے کہ جب بچہّ پیدا ہو تو اسے تیز روشنی، تیز ہوا اور موسمی اثرات سے بچایا جائے

لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ بچہّ کو تازہ ہوا سے بھی محروم کر دیا جائے۔
جب بچہّ پیدا ہو تو اسے فوراً فلالین میں لپیٹ دینا چاہیے اور ایسی جگہ لٹا دینا چاہیئے جہاں اسے تازہ ہوا تو ملے لیکن ہوا کے تند جھونکوں اور تیز روشنی سے محفوظ رہے۔ بچہّ کی حفاظت کا یہ پہلا مرحلہ ہے جس پر دایہ یا زچہ خانہ میں دوسری کام کرنے والی عورتوں کو عمل کرنا چاہیئے۔

زندہ اور مُردہ بچہّ

بچہ کا پیدا ہوتے ہی رونا اس کی زندگی کی علامت ہے لیکن اکثر پیدائش کے بعد بچہ میں یہ علامت مفقود ہوتی ہے، رونے سے قبل وہ بالکل بے حرکت ہوتا ہے۔ اس کے نہ رونے کو اس کے مردہ ہونے کی علامت سمجھ لیا جاتا ہے اور بظاہر اس میں حرکت اور جان کی کوئی علامت نظر نہیں آتی۔ ایسے بچہّ کا امتحان نہایت ہوشیاری سے کرنا چاہیئے امتحان کے نتیجہ پر اس کے زندہ یا مردہ ہونے کا یقین کرنا چاہیئے۔ اکثر ناواقف عورتیں اسے بالکل مردہ سمجھ کر رونے دھونے لگتی ہیں اور اس کی طرف متوجہّ نہیں ہوتیں اور اس کو حرکت دینے کے لئے فوری کوئی تدبیر نہیں کرتیں اور تھوڑی دیر کے بعد حقیقتاً وہ بالکل مردہ ہی ہو جاتا ہے۔
بچہّ کے بظاہر مردہ نظر آنے کے بعض اہم اسباب یہ ہیں ان وجوہ کی بنا پر وہ پیدا ہونیکے بعد بالکل حرکت نہیں کرتے اور مردہ نظر آتے ہیں۔

۱۔ نال گلے سے جکڑا ہوا ہو۔
۲۔ بچہّ کی پیدائش یکایک ہوگئی ہو۔
۳۔ پیدائش کے وقت بچہ کا سر مشکل سے باہر نکلا ہو۔
۴۔ اوزاروں یا ہاتھ کی کشمکش سے بچہ پیدا ہوا ہو۔
۵۔ بچہّ اُلٹا پیدا ہوا ہو۔
۶۔ منہ یا سانس لینے کی نالی میں کافی بلغم جم گیا ہو۔

ان مندرجہ بالا وجوہ یا کسی ایک سبب کے پیدا ہو جانے کے باعث بچّہ مردہ نظر آتا ہے۔ اگر ایسا موقع در پیش ہو تو نہایت ہوشیاری سے امتحان کرنا چاہیئے اور تمام تر توجہ اسی طرف مبذول کر دینا چاہیئے (۱) بچے کی چھاتی پر ٹھنڈے پانی میں ہاتھ بھگو کر پھیرنا چاہیئے (۲) یا بچّے کی پیٹھ پر تھپتھپانا چاہیئے (۳) بچّہ کے منہ پر پھونک مارنا چاہیئے (۴) ناف پر آہستہ آہستہ ہاتھ پھیرنا چاہیئے (۵) منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دینے چاہئیں (۶) بچّہ کے کانوں کے پاس اچھی طرح کھٹکا کرنا چاہیئے۔

ان تدابیر میں سے کسی تدبیر کے عمل سے بچّہ رونے لگے گا اگر ان تمام تدابیر کے بعد بھی بچہ نہ روئے اور اس کے منہ یا آنکھوں پر نیلا رنگ دکھائی دے تو نال کو بغیر باندھے کاٹ دینا چاہیئے۔ جب تھوڑا سا نیلے رنگ کا خون نکل جائے اور بچّہ رونے لگے تو فوراً نال کو باندھ دیں۔ اگر ان تمام تدابیر کے بعد بھی بچہ میں حرکت اور سانس پیدا نہ ہو تو اسے مردہ سمجھ لینا چاہیئے۔

نال کاٹنا بچّے کے رو نکلے بعد سب سے پہلا عمل نال کاٹنے کا ہے ہزاروں بچے نال کاٹنے کی بد احتیاطیوں کے باعث ہر سال مرتے ہیں۔ نال کاٹنے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ جب تک بچّہ اچھی طرح نہ روئے نال ہرگز نہ کاٹنا چاہیئے ورنہ بچّہ کی موت یقینی ہے۔ نال کاٹنے کے لئے قینچی یا چاقو بہت تیز ہونا چاہیئے۔ نال کاٹنے سے قبل چاقو یا قینچی کو پانی میں اُبال لینا چاہیئے۔ نال کاٹنے سے پہلے دایہ اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کو اچھی طرح گرم پانی اور صابن سے صاف کر لے۔ نال باندھنے میں جو دھاگا یا فیتہ استعمال کیا جائے وہ بہت صاف اور ملائم اور مضبوط ہونا چاہیئے۔ نال کاٹنے سے پہلے دو جگہ بند نال میں ضرور باندھ دینا چاہیئے۔ پہلا بند نال کے شروع یعنی ناف سے ۲ انچ کے فاصلہ پر اور دوسرا بند

پہلے بند سے اتنا ہی فاصلہ یعنی ۲ انچ چھوڑ کر باندھنا چاہیے اس عمل میں بہت سے فوائد ہیں، اب ان دونوں بندوں کے درمیان سے نال کو کاٹ دینا چاہیئے۔

اس کے بعد ناف سے لگے رہنے والے نال پر صاف راکھ یا ڈسٹنگ پوڈر یا ور چھڑک کر صاف پٹی باندھ دینا چاہیئے اگر خون نہ رُکے تو طبی مشورہ کرنا چاہئیے اول مندرجہ بالا ترکیب پر عمل کرنے سے نال نہیں پکے گا اور پک جائے تو ٹنکچر بنزوآئین استعمال کریں۔

نوزائیدہ کا غسل

نال کاٹنے کے بعد بچے کے غسل کا مرحلہ ہے۔ نوزائیدہ بچے کے جسم پر ایک قسم کی چکنائی سی لگی رہتی ہے پیدائش کے بعد بچے کے جسم سے اس کا صاف کر دینا ضروری ہے غسل سے پہلے بورک لوشن سے بچے کی آنکھوں کو صاف کر دینا نہایت ضروری ہے اس کے بعد چکنائی دور کرنے کے لئے بدن پر روغن زیتون کو بچہ کی برداشت کے لائق گرم کر کے مالش کر دینا چاہیئے مالش کے بعد کسی نرم اور صاف کپڑے سے اس کے بدن کو پونچھ ڈالیں۔ پھر صابن اور گرم پانی سے بچہ کو نہلائیں لیکن زیادہ پانی سے بچہ کو نہ نہلائیں۔ اتنا گرم ہونا چاہیئے کہ وہ بچہ جس نے ابھی تک گرمی وسردی کو محسوس نہیں کیا ہے، آسانی سے برداشت کر سکے ہماری نظر میں جو پانی معمولی گرم ہے وہ اُسے کافی گرم محسوس ہو گا۔ اگر سردی کا موسم ہو یا تیز ہوا چل رہی ہو تو بند کمرے میں بچہ کو نہلائیں۔ غسل دیتے وقت بچہ کو گودہی میں رکھیں اور جلد ہی نہلا دیں تاکہ بہت زیادہ ہوا بچہ کو محسوس نہ ہو۔ اس کے بعد ایک گرم

اور ملائم تولیہ سے بچّے کے جسم کو آہستہ آہستہ پونچھ ڈالیں اور بدن کو خوب خشک کر دیں۔
غسل کے وقت یہ خیال رکھیں کہ بچہ کا نال پانی میں نہ بھیگے ورنہ اس کے سڑ جانے کا ڈر ہے، نال بورک ایسڈ کے لوشن سے روزانہ دھونا چاہیئے اسے گندے پانی اور ہوا سے بچانا چاہیئے۔ بچہ کو ٹب میں بھی غسل دیا جا سکتا ہے اور تولیہ کے ذریعہ سے بھی۔ جو طریقہ اس وقت کے حالات کے مناسب ہو اسی پر عمل کریں۔ غسل کے وقت بچّے کے تمام اعضاء کو اچھی طرح دیکھ لینا چاہیئے اگر کوئی عضو اپنی اصلی حالت پر نہ ہو یا ٹیڑھا ہو تو فوراً طبی مشورہ لینا چاہیئے اور کسی ہوشیار سرجن سے اس کا مناسب تدارک کرا لینا چاہیئے۔

زچہ کی خبر گیری

بچے کے غسل سے فارغ ہونے کے بعد اس کو کپڑے پہنا دینا چاہیئیں۔ لنگوٹی کا استعمال پاخانہ، پیشاب کی گندگی کو پھیلنے سے روکتا ہے اس لئے لنگوٹی کا استعمال ضرور رکھنا چاہیئے کپڑے پہنا کر بچّہ کو محفوظ طریقہ سے لٹا دیں اور پھر فوراً ہی زچہ کی خبر لینا چاہیے۔ زچہ خانہ کے کام کے لئے دو ایک ہوشیار تجربہ کار اور صاف ستھری رہنے والی عورتوں کا ہونا ضروری ہے تاکہ بچّہ اور زچّہ کی ضروریات کو جلد انجام دیا جا سکے، ایک عورت اس قدر کام جلدی انجام نہیں دے سکتی۔

بچّہ کی پیدائش کے بعد کے ابتدائی چند روز ماں یعنی زچہ کے لئے بہت ہی نازک ہوتے ہیں۔ اگر ان ایام میں ذرا سی غفلت یا بد احتیاطی ہو جاتی ہے تو وہ عمر بھر کا روگ بن جاتی ہے۔ بہت سی بیماریاں جس طرح زچہ خانہ کی غلاظت و گندگی سے پیدا ہوتی ہیں اور انجام کار زچہ کی زندگی کا خاتمہ کر کے ہی چھوڑتی ہیں۔ اسی طرح بچّہ کی پیدائش کے بعد زچہ سے غفلت و بے پروائی اس کے لئے مصیبت کا انبار لگا دیتی ہے۔

زچہ کی خبر گیری میں سب سے پہلے تو اس کو مستقل آرام دینا ہے، وضع حمل کی جاں کاہ تکلیف سے نجات پانے کے بعد زچہ میں بالکل سکت باقی نہیں رہتی ہے اس لئے ضرورت ہے کہ اسے مستقل طور پر آرام پہونچایا جائے۔ ابتدائی دنوں زچہ کی ذرا سی حرکت یا پاؤں اونچا نیچا پڑنے سے اندرونی خرابی کے پیدا ہو جانے کے لئے قوی امکان ہے دوسرے زچہ کے پرسکون حالت میں رہنے سے دودھ بھی کافی اترتا ہے۔

زیادہ مناسب ہے کہ زچہ کو وضع حمل کے بعد دس دن تک بستر پر لیٹا رہنا چاہیئے۔ پانچویں دن اگر وہ بستر پر اٹھ کر بیٹھ جائے تو کچھ مضائقہ نہیں ہے اور ایک ہفتہ بعد وہ پلنگ سے اتر کر کرسی وغیرہ پر بیٹھ سکتی ہے لیکن چلنا پھرنا نہیں چاہیئے، دس دن کے بعد تھوڑا چلنے پھرنے میں کچھ حرج نہیں ہے لیکن تکان نہیں ہونا چاہیئے، ہاں اگر ان ایام میں بخار آجائے تو ہرگز نہ چلنے پھرنے دیا جائے اور فوراً ہوشیار ڈاکٹر (معالج نسواں) کو دکھانا چاہیئے۔ اس بخار سے غفلت نہیں برتنا چاہیئے۔ زچہ کو ڈیڑھ مہینہ تک کوئی بھاری چیز نہیں اٹھانا چاہیئے۔ چونکہ وضع حمل کے بعد کی مخصوص تدابیر اور زچہ کی اندرونی علاج اور احتیاط کا تعلق خصوصیت کے ساتھ قابلہ یا ڈاکٹر سے ہے وہ جب تک ضرورت سمجھیں گے انجام دیں گے۔ جیسے اندام نہانی کی صفائی، وضع حمل کے بعد کا درد یا وضع حمل کی آلائش و رطوبت مخصوص کا خارج ہونا۔ ان تمام امور کے متعلق زچہ خانہ کی نگراں کو اچھی طرح بالتفصیل طریقہ کار کے متعلق معلومات حاصل کر کے ان پر عمل کرنا چاہیئے۔ یہاں عام طریقہ احتیاط کو بیان کیا جا رہا ہے۔

زچہ کو روزانہ گرم پانی اور صابن سے نہلانا چاہیئے۔ زچہ کے غسل میں موسم کا لحاظ رکھنا چاہیئے۔ خوراک کا تعلق زچہ کی حالت سے ہے۔ اس کے متعلق بھی ڈاکٹر کے مشورہ پر عمل کرنا چاہیئے عموماً اچھی حالت میں زچہ کو ۲۴ گھنٹہ

صرف دودھ اور چائے کا استعمال کرایا جاتا ہے - اس کے بعد حالات اگر ٹھیک ہیں تو ہلکی غذا کے استعمال میں کچھ قباحت نہیں ہے جیسے ساگودانہ، کھچڑی، پتلی دال، اگر پہلے ہفتہ میں کوئی شکایت پیدا نہ ہو تو معمولی کھانا جلد ہی دیا جاسکتا ہے، جب معمولی غذا شروع ہو جائے تو مقوی غذائیں، حلوے وغیرہ ضرور استعمال کرانا چاہئیں لیکن مزاج اور موسم کے مطابق نہ کہ محض تقلیداً کہ اکثر زچائیں انہی تقلیدی مقوی غذاؤں کی بدولت مختلف امراض خصوصاً پیچش اور چھاتے وغیرہ میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔

ان مندرجہ بالا ہدایتوں پر عمل کرنے اور احتیاط رکھنے سے امید ہے کہ زچہ اور بچہ بہت سی بیماریوں اور آئے دن کی پریشانیوں سے محفوظ رہیں گے۔

بچّہ کی پیدائش اور وقتی ضروریات رفع کر دینے کے بعد اب اس کی دنیاوی ضرورتوں کا دور شروع ہوتا ہے، جس میں کھانا، پینا، سونا، چلنا پھرنا وغیرہ داخل ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑھتا جائے گا اس کی ضرورتوں کا دائرہ وسیع ہوتا جائے گا۔ دنیا میں آنے کے بعد اس کی سب سے پہلی ضرورت خوراک ہے جس کی تفصیل آئندہ اوراق میں پیش کیجا رہی ہے۔ امید ہے کہ ہوشیار اور مستعد مائیں ان تدابیر پر سختی سے عمل کر کے اپنی اولاد کو پروان چڑھائے گی اور دوسرے ملکوں کی ماؤں کی طرح ایک ہوشیار ماں کا معزز لقب حاصل کرے گی تاکہ اس کی آنے والی نسلیں اس کی ذات پر فخر کریں اور اس کی ذات ملک وقوم کے لئے سرمایۂ افتخار بنے۔

باب دوم

غذا

فصل اوّل

پیدائش سے لے کر دو سال تک

بچّہ کی غذا

اس میں کچھ شک وشبہ نہیں کہ غذا انسانی زندگی کے لئے ایک ایسی اہم اور ضروری چیز ہے کہ اس کے بغیر اس کی زندگی کا رہنا محال ہے، لیکن یہ جس قدر اہم ہے اتنی قدر ہماری نظروں میں اس کی اہمیت کم ہے۔ خصوصاً شیر خوار بچّوں کی غذا کا مسئلہ جس پر بچہ کی آئندہ کی تمام مسرتوں، جسمانی نشو ونما اور دماغی ترقیوں کا دارومدار ہے، اتنا قدر اہم ہے کہ مائیں (جو بچہ کی آئندہ کی زندگی کی بُرائی یا بھلائی کی کلیتہً ذمہ دار ہیں) اگر اس میں اپنی غفلت و نادانی یا اپنی بے پروائی

سے بے ضابطگی پیدا کر دیتی ہیں یا محبت و پیار کے جذبات سے مغلوب ہو کر جو بے احتیاطیاں ان سے سرزد ہوتی ہیں وہ آئندہ چل کر ان کے لئے مصیبتوں کا انبار لگا دیتی ہیں۔ لیکن اس وقت یہ رنج و ملال بے سود و بے کار ہوتا ہے اس وقت کی ایک ذرا سی بد احتیاطی آئندہ بچہ کی جسمانی و ذہنی نشو و نما کو گھن لگا دیتی ہے۔ پس مائیں اگر یہ چاہتی ہیں کہ ان کے بچے آگے چل کر انسانیت کا ایک صحیح نمونہ بنیں اور ان کی محبت کے باغ کے یہ چھوٹے چھوٹے پودے ایک تناور درخت بن جائیں اور یقیناً ہر ایک ماں کی یہ دلی تمنا اور آرزو ہوگی تو ان کو ان غلطیوں سے بچنے کی سخت ضرورت ہے جو بسا اوقات محبت اور اکثر نا دانستگی میں ان سے سرزد ہو جایا کرتی ہیں۔

بچہ کی پرورش، نگہداشت اور تربیت میں سب سے پہلا مرحلہ بچہ کی غذا کا ہے بچہ پیدا ہوتے ہی بغیر عقل و شعور کے سب سے پہلے اسی کا متلاشی اور فطرتاً خواستگار ہوتا ہے۔ یہی سب سے پہلی قوت و قدرت ہے جو اسی فیاض قدرت کی طرف سے عطا ہوتی ہے لیکن اس میں نیک و بد کی تمیز نہیں ہوتی، قدرت نے اس نیک و بد کے تمیز کی اہم خدمت پر اس کے لئے ماں کو مامور کیا ہے، وہ بچہ کی غذا میں نیک و بد کی ذمہ دار ہے۔

پیدائش سے لے کر شیر خوارگی کی مدت کے اختتام تک بچہ کی غذا کی تین صورتیں ہیں۔

۱۔ ماں کا دودھ ۲۔ ماں کا دودھ اور بیرونی دودھ
(مخلوط غذا) ۳۔ صرف بیرونی دودھ (غیر قدرتی غذا)

بچہ کی بہترین صحت اور بہترین نشو و نما کے لئے صرف ماں کا دودھ ہی فطرتی غذا ہے جس میں تمام طبّی شرائط اور ضروریات کو قدرت نے پوشیدہ رکھا ہے۔

ماں کا دودھ

بچہ کے لئے ماں کے دودھ سے بڑھ کر اور کوئی دودھ نہیں ہو سکتا، خواہ وہ گائے کا ہو یا کسی ایسے جانور کا جس کا دودھ بچوں کو استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ مثلاً بھینس، بکری، گدھی، وغیرہ۔ اس لئے کہ قدرت نے اس میں ان تمام جسمانی نشوونما کی ضروریات اور شیرخوار معدے کی قوت کے اندازے کو مدّنظر رکھا ہے جس کا وہ ضرورت مند ہے۔

بچہ کے لیے ماں کے دودھ میں علاوہ دوسری خوبیوں کے ایک خاص خوبی یہ ہے کہ وہ دودھ بغیر کسی واسطے اور بیرونی اثر کے قبول کیے ہوئے بچہ کے منہ میں پہنچتا ہے جس کے باعث اس میں نہ تو بیرونی مضر اثرات پہنچ سکتے ہیں اور نہ کسی قسم کا تغیر و تبدل اس میں ہو سکتا ہے۔ ماں کا دودھ ان جراثیم[1] سے بھی محفوظ رہتا ہے جو بیرونی دودھ میں پائے جاتے ہیں یا پیدا ہو سکتے ہیں جو بچہ کی صحت کی تباہی کا پیش خیمہ ہے اور نہ ماں کے دودھ کی اس ضروری حرارت پر جو جسمانی نشوونما اور قوت ہاضمہ کی مدد کے لئے بہت اہم ہے کچھ کمی بیشی کا اثر ہوتا ہے جو بیرونی دودھ میں پایا جا سکتا ہے۔ ماں کا دودھ اپنے تمام اوصاف یعنی ضروری حرارت نفاست اور ذائقہ کی عمدگی کے ساتھ بغیر کسی درمیانی واسطہ کے بچہ کے معدہ میں پہنچتا ہے، یہی وہ اوصاف ہیں جو کسی بیرونی دودھ میں خواہ اس کی کتنی ہی کڑی نگرانی کیوں نہ کی جائے نہیں پائے جا سکتے۔

لیکن افسوس ہے کہ ہمارے اکثر شیرخوار بچوں کو یہ فطری غذا میسر نہیں ہوتی جس کے چند وجوہ ہیں۔

۱۔ بچہ کی پیدائش کے بعد ماں اس لائق نہیں ہوتی کہ وہ بچہ کو اس کی فطری غذا دے سکے یعنی اس کے سینہ میں بعض ایسے نقائص موجود ہیں جن کی

---

[1] جراثیم جمع ہے جرثومہ کی ۱۲

بنا بریں وہ بچہ کو دودھ نہیں پلا سکتی یا کسی ایسے مرض میں گرفتار ہو گئی ہے کہ جن کے اثرات نے دودھ کو اس قابل نہیں رکھا کہ وہ بچے کی اصلی غذا بن سکے یا اگر دودھ پلاتی ہے تو اس میں بچہ کے لئے سخت مضرت اور نقصان ہے۔

۲۔ مرض کے باعث کمزوری اس قدر بڑھ گئی ہے کہ کسی معالج کی ہدایت کے بموجب دودھ پلانے سے اس میں ناقابل برداشت و ناقابل تلافی اضافہ ہو جائے گا۔

۳۔ دودھ پلا سکتی ہے مگر اپنے تمدن و معاشرت کے اعلیٰ اصولوں اور رسم پرستی کی بنا پر یا خود اپنی صحت کی خرابی کے خطرناک اندیشے کے باعث بچہ کو دودھ پلانا نہیں چاہتی اور ایک دایہ کا ہونا اس کے لوازم معاشرت کے لئے ضروری ہے۔

یہ تیسری صورت متمول اور اعلیٰ طبقہ کے ماحول میں پائی جاتی ہے، بہرحال ان دو صورتوں میں تو بچہ کو مجبوراً غیر فطری غذا (بیرونی دودھ) میسّر ہوتی ہے اور تیسری صورت میں لنبا اوقات بچہ کو فرضی ماں (دایہ) کا دودھ نصیب ہوتا ہے۔

فی صدی تناسب کے اعتبار سے ۹۸ مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلانے پر قادر ہیں اور ۲ فی صدی کسی بیرونی ذریعہ کے اختیار کرنے پر مجبور ہیں ۹۸ فی صدی ماؤں میں ۸۰ مائیں تو ایسی ہیں جو خود ہی بچوں کو دودھ پلاتی ہیں اور ۱۸ فی صدی وہ ہیں جو قدرت رکھنے کے باوجود دیگر ذرائع اختیار کر لیتی ہیں۔ مثلاً۔ دایہ کا تقرر یا بیرونی دودھ کا استعمال۔

ابتدائی مہینوں میں بچوں کو قدرتی یا غیر قدرتی طریقہ سے دودھ پلانے کے اوقات اور درمیانی وقفہ

عمر	۲۴ گھنٹہ میں کتنی مرتبہ دودھ دینا چاہیئے	شب کو کتنے بار دودھ پلانا چاہیئے	دن میں کتنے بار	دن کے اوقات میں دودھ کتنے کتنے وقفہ سے دینا چاہیئے
پہلا دن	۴ مرتبہ	ایک بار	۳ بار	ہر ۴ گھنٹہ کے بعد
دوسرا دن	۶ مرتبہ	۲ مرتبہ	۴ بار	ہر ۴ گھنٹہ کے بعد
تیسرے دن سے تیسرے ہفتہ تک	۸ مرتبہ	۲ مرتبہ	۶ بار	ہر ۳ گھنٹہ کے بعد
چوتھے ہفتہ سے پانچویں مہینہ تک	۱۰ مرتبہ	ایک بار	۱۱ بار	تقریباً ۲ ½ گھنٹہ کے بعد

قدرتی ذریعہ سے ایک ایسے بچہ کو جس کی صحت اوسط درجہ ہے دودھ پلانے کی مدت ۱۰ منٹ سے ۱۵ منٹ تک ہے، اس مدت میں بچہ اپنی طبعی ضرورت کے مطابق ماں سے دودھ حاصل کرسکتا ہے۔

بچہ جب قدرتی دودھ حاصل کر رہا ہو تو ماں کو اپنی غذا کا خیال خاص طور پر رکھنا چاہیے۔ اس لئے کہ بچہ کو عمدہ دودھ جب ہی مل سکتا ہے جب ماں کو صحت افزا غذا باقاعدے کے ساتھ مل رہی ہو۔ یہ سمجھ لینا کہ ماں کا دودھ خواہ عمدہ غذا سے بنا ہو خواہ بے قاعدہ اور مضرت رساں غذا سے یکساں مفید ہے غلط ہے۔ ماں کی غذا کا اثر دودھ پر ایک یقینی اثر رکھتا ہے۔

شیر خوار بچوں کی غذا کا مخلوط طریقہ

یا

ملی جلی رضاعت

ملی جلی رضاعت یا غذا کے مخلوط طریقہ سے یہ مراد ہے کہ قدرتی اور غیر قدرتی غذاؤں کو ایک ساتھ استعمال کیا جائے، اس کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب ماں کے دودھ سے بچہ پوری غذا نہ حاصل کر سکے۔ اس بات کا پتہ عموماً بچہ کی دیر میں نشو ونما یا بعض جسمانی خرابیوں اور عارضوں سے چل جاتا ہے۔

جانور کا دودھ ماں کے دودھ کے مقابلہ میں بچہ کو مشکل اور دیر سے ہضم ہوتا ہے، جب کہ تنہا اس کا استعمال کرایا جاوے، ہاں اگر اس سے قبل بچہ ماں کا دودھ پی لے تو یہ نقص جاتا رہتا ہے۔ لہٰذا اس مخلوط طریقہ میں ان دو باتوں کی پابندی کرنا چاہیے۔

۱۔ غذا کے معین وقت پر بچہ ماں سے جس قدر دودھ حاصل کر سکتا ہے اس کو پلایا جائے۔

۲۔ ماں کا دودھ حاصل کرنے کے فوراً ہی بعد بچہ کی بقیہ غذا گائے یا بھینس کے بنائے ہوئے اور پاک کئے ہوئے دودھ سے پوری کرنا چاہیئے۔ عموماً یہ طریقہ جو رائج ہے کہ پہلے بچہ ماں کا دودھ جو کچھ حاصل کر سکتا ہے حاصل کرلے پھر اس کے کافی دیر گھنٹہ یا دو گھنٹہ ۲ کے بعد غیر قدرتی یعنی جانور کا دودھ دیا جائے، غلط ہے اس طریقہ پر عمل کرنے سے بچہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

شیر خوار بچوں کی غذا کے غیر قدرتی طریقے

اور

مختلف جانوروں کے دودھ

اگر بچہ کو اپنی قدرتی غذا کسی سبب سے حاصل نہیں ہوسکتی ہے تو اس کو غیر قدرتی طریقوں سے غذا حاصل کرنا چاہیئے۔ یہ تو طے شدہ بات ہے کہ شیر خوار بچے کے لئے دودھ کے سوا اور کوئی غذا مفید و کارآمد نہیں ہوسکتی بلکہ وہ ان کے لئے زہر قاتل ہے، ماں کے دودھ کے بعد اگر کوئی دودھ نفع بخش ہوسکتا ہے وہ گائے کا دودھ ہے اور اس کے بعد بکری بھیڑ بھینس اور گدھی کا۔ یہاں ان تمام جانوروں کے دودھ کے اوصاف لکھے جاتے ہیں تاکہ بچے کے لئے اس کے مفید یا غیر مفید ہونے کا صحیح اندازہ ہوسکے۔

گدھی کا دودھ یہ دودھ عورت کے دودھ سے اپنی نوعیت اور خواص میں بہت کچھ ملتا جلتا ہے صرف نمایاں فرق یہ ہے کہ اس کے دودھ میں چکنائی اور مٹھاس عورت کے دودھ سے زیادہ ہوتی ہے

دوسرے

گدھی اپنے بچے کے سوا اور کسی کے واسطے کافی مقدار میں دودھ نہیں دیتی جس سبب سے وہ بچہ کی مکمل غذا کا بدل نہیں ہو سکتا۔ علاوہ کمی مقدار کے وہ مشکل سے دستیاب ہوتا اور عموماً گراں قیمت پر ملتا ہے۔ ان وجوہ سے اس کا استعمال بہت کم ہوتا ہے۔

بکری کا دودھ

یہ گدھی سے زیادہ دودھ دیتی ہے اور سہولت سے اس کا دودھ مل بھی جاتا ہے۔ لیکن یہ اپنی نوعیت میں ماں کے دودھ سے بہت مختلف ہے۔ اس میں ماں کے دودھ کے مقابلہ چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے، جس کی وجہ سے وہ بہت دیر ہضم ہے جس کے باعث بچہ کی تندرستی خراب ہو جانے کا سخت اندیشہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ بہت کم استعمال کیا جاتا ہے۔

گائے کا دودھ

اس کا دودھ ہر وقت افراط کے ساتھ معمولی قیمت پر دستیاب ہو جاتا ہے، گائے دودھ دینے والے جانوروں میں سب سے افضل ہے اوسطاً روزانہ اس کے دودھ کی مقدار ۴ و ۵ سیر کہی جاتی ہے اس لئے وہ شیر خواروں کی غذا کا ایک زبردست سرچشمہ ہے۔ اگرچہ اس کا دودھ گدھی کے دودھ کی برابر ماں کے دودھ سے ملتا جلتا نہیں ہے لیکن بکری کے دودھ سے پھر بھی زیادہ قریب ہے۔ اس میں چکنائی کی تو اتنی مقدار موجود ہے جو ماں کے دودھ کے قریب قریب برابر ہے۔ لیکن اس میں مٹھاس کم ہے ان وجوہ سے بچہ کی غیر قدرتی غذا میں گائے کا دودھ ہی بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے

بھینس کا دودھ

گائے کے دودھ کی طرح اوسط قیمت پر کثرت سے مل جاتا ہے۔ لیکن اس میں گائے کے دودھ کے مقابلہ میں چربی زیادہ ہوتی ہے اور شیر خوار کی قوت ہاضمہ میں کافی مدد نہیں پہنچا سکتی۔

گائے، بھینس، بکری وغیرہ کے دودھ میں علاوہ مندرجہ بالا خواص

کے اجزائے لحمی (گوشت کے اجزار) یعنی (PROTEINS) اس قدر زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں کہ اگر شیر خوار بچوں کو وہ خالص دودھ بغیر ملاوٹ کے دے دیا جائے تو ان کو مشکل سے ہضم ہوگا اس لئے بچہ کو خواہ کسی قسم کا دودھ دیا جائے اس میں صاف پانی حسب مقدار ضرور ملانا چاہیئے پانی ملانے سے اس کے اجزائے لحمی کم ہو جاتے ہیں، لیکن یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ پانی ملانے کے بعد دودھ کی قدرتی مٹھاس (شکر) بھی کم ہو جاتی ہے اول تو خود حیوانی دودھ میں ماں کے دودھ کے مقابل میں مٹھاس ہوتا ہی کم ہے پانی ملانے سے وہ اور کم ہو جاتی ہے اس لئے شکر کی مقدار کو پورا کرنے کے لئے بیرونی شکر بھی ملانا چاہیئے۔

ذیل کے نقشوں سے مادری اور حیوانی دودھ کے اجزار کے تناسب کا صحیح اندازہ ہوگا۔

مادری و حیوانی دودھ کے اجزا کا تناسب

دودھ کی قسم	پانی کی مقدار	لحمی اجزا (پروٹینز)	چربی فیٹ	نمکین اجزار	چکنائی دودھیت
ماں کا دودھ	۸۷و۵۸	۲و۰۱	۳و۷۴	۶و۳۷	۰و۳۰
گدھی کا دودھ	۸۹و۰۱	۳و۵۷	۱و۸۵	۴و۵۰	۰و۵۵
گائے کا دودھ	۸۷و۸۰	۳و۴۰	۳و۴۲	۴و۷۰	۰و۷۱
بکری کا دودھ	۸۶و۸۵	۳و۷۹	۴و۳۴	۳و۷۸	۰و۶۵
بھینس کا دودھ	۸۴و۱۰	۴و۰۰	۴و۱۰	۴و۰۰	۰و۸۰

نوٹ:۔ یہ تناسب فی صدی اجزار کے اعتبار سے ہے۔

نقشہ

ماں کے اور گائے کے دودھ کے اجزائے نشوونما کا تناسب

اجزائے تحلیلی	ماں کا دودھ	گائے کا دودھ
چکنائی مکھن } اجزائے لحمی	۰۹۶	۳ و ۲۵
خالص دودھیں } اجزائے لحمی	۱۹۴	۰ و ۷۵
چربی	۳و۵	۳ و ۵۰
شکر	۷و۰	۴ و ۷۰
پانی	۸۷و۳	۸۷ و ۸۰

ان تدابیر کے ساتھ یہ خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ بچّہ کو ۲۴ گھنٹہ میں اسی قدر غذا دی جائے جس کو وہ ہضم کر سکے ۔ یہ طریقہ بہت خطرناک ہے کہ بچّہ خواہ کسی تکلیف سے روئے اس کو دودھ دئے جائیں اور یہ سمجھا جائے کہ وہ دودھ کے لئے رو رہا ہے، اس طریقہ عمل سے اکثر خطرناک نتیجہ پیدا ہوتا ہے، آئندہ اوراق میں یہ بتلایا جائے گا کہ دن رات میں کس عمر کے بچّے کے لئے کس قدر غذا کی ضرورت ہے۔

پیدائش سے لیکر ایک سال کے بچّہ کی خوراک کے وزن کا نقشہ

بچّہ کی عمر	یومیہ خوراک کا وزن
پہلے دن سے ایک مہینہ کی عمر تک	۱۳ اونس سے ۱۵ اونس تک
دو مہینہ " "	۱۵ " سے ۲۴ "
تین مہینہ " "	۲۴ " سے ۳۰ "
چار مہینہ " "	۳۰ " سے ۳۴ "
پانچ مہینہ " "	۳۴ " سے ۳۶ "
چھ مہینہ " "	۳۶ " سے ۴۰ "
سات مہینہ " "	نوٹ
آٹھ مہینہ " "	اس چھ مہینہ کی
نو مہینہ " "	مدت میں ۴۰ اونس
دس مہینہ " "	سے ۵۰ اونس تک
گیارہ مہینہ " "	پہنچا دینا چاہیے
بارہ مہینہ " "	

نوٹ :- ایک اونس کا ہندوستانی وزن تقریباً ½ چھٹانک ہے

مختلف قسم کے بیرونی دودھ

اُڑا ہوا دُودھ

بہت سے ملکوں میں ماں اور گائے کے تازہ دودھ کے بجائے ڈبّہ کا دودھ (انفیٹ فوڈ) پلانے کا طریقہ رائج ہے۔ جس دودھ کو کسی محفوظ برتن میں بھر کر اس طرح پکایا جائے کہ اس کا پانی اُڑ جائے اور بکٹریا (جرایثم) بالکل مرجائیں تو اُسے اُڑا ہوا کہتے ہیں اس کو گاڑھا اور پھیکا دودھ بھی کہتے ہیں، یہ معمولی دودھ سے دوگنی قوت کا ہوتا ہے اس میں پانی ملانے کی خاص ضرورت ہے بچوں کی خوراک میں اسے کام میں لایا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اس دودھ کی تیاری میں آگ کی وجہ سے VITAMAN D حیاتین ج، ضایع ہوجاتی ہیں دوسرے مہینہ سے شیر خوار کو VITAMAN D کی سخت ضرورت ہوتی ہے جس کی مقدار ۵ ملی گرام یومیہ ہے۔ لہٰذا ان بچوں کو جو اس دُودھ کو استعمال کر رہے ہیں VITAMAN D کسی بیرونی طریقہ سے پہنچانا چاہیئے۔

گائے کے ملاوٹی دودھ کے مقابلہ میں اس دودھ کو ترجیح دی جاسکتی ہے، چونکہ یہ دُودھ پھیکا ہوتا ہے لہٰذا اس کو استعمال کراتے وقت شکر بھی حسب ضرورت ملادینی چاہیئے

میٹھا جما ہوا دُودھ

جس طرح اُڑایا ہوا دودھ بنایا جاتا ہے اسی طرح اس منجمد دودھ (کنڈینسڈ ملک) کو بھی بنایا جاتا ہی

لہ چائے کے ڈھائی چمچہ بھر نارنگی یا ٹماٹر کا رس VITAMAN D کی اس مقدار کو جو بچے کے لئے ضروری ہے فراہم کردیتا ہے۔

مگر اس کو اس سے کم درجہ حرارت پر پکایا جاتا ہے، مٹھاس پیدا کرنے کے لیے بنانے کے دوران میں اس میں گنّے کا رَس ملایا جاتا ہے۔ تیاری پر اس میں ۲ فی صدی شکر پائی جاتی ہے۔

اُڑے ہوئے دودھ کے مقابلہ میں اس دودھ کو دینے کی سفارش نہیں کی جاسکتی، یہ اس قدر مفید نہیں جس قدر کہ اُڑا ہوا دودھ۔ شکر کی زیادتی کی وجہ سے اس سے لحمی اجزاء، چربی اور نمک کم ہو جاتا ہے۔

دُودھ سفوف کی صورت میں

یہ بھی گائے کا دودھ ہوتا ہے جسے اس قدر تیز درجہ حرارت پر پکایا جاتا ہے کہ وہ بالکل خشک ہو جاتا ہے اور سفوف کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس سفوف کو اگر استعمال کریں تو اس میں آٹھ حصّہ پانی شامل کرنا چاہیے۔ اس قسم کا سفوف صرف وہی قابل استعمال ہو سکتا ہے جس کو اعلیٰ درجہ کے دودھ سے تیار کیا گیا ہو ورنہ بازاروں میں عموماً ادنیٰ قسم کے دودھ سے تیار کیا ہوا سفوف ملتا ہے جو مضرِ صحت ہے۔ البتہ زیادہ عمر کے بچوں کے لئے جن کو دوسری غذائیں بھی مل رہی ہیں زیادہ نفع بخش ہے۔

دُودھ رکھنے اور پلانے کے برتن اور اُن کی صفائی

شیر خوارگی میں دودھ پلانے، مختلف دودھ اور اُن کے خواص اور ضروری معلومات سے واقف ہو جانے کے بعد اس امر کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ جس برتن میں بچوں کے لئے دودھ رکھا ہے اس کو مفسد جراثیم اور

گرد و غبار سے محفوظ رکھنے لئے کھلا ہوا نہ چھوڑا جائے۔ اگر بنایا ہوا دودھ
استعمال کرایا جارہا ہے تو ہر استعمال کے وقت اس کو تازہ بنانا چاہیے
یہ خیال نہ کرنا چاہیے کہ پہلے ہی کا بچا ہوا کیوں نہ استعمال کر لیا جائے، دودھ
پلانے سے قبل بوتل کو جس سے دودھ پلایا جارہا ہے گرم پانی سے دھو لینا چاہیے
اگر گائے بھینس یا بکری کا دودھ دیا جارہا ہے تو اس کے لئے بھی چند
تدابیر ضروری ہیں، دودھ دوہتے وقت جانوروں کے تھنوں کو اور دودھ دوہنے
والے ہاتھوں کو اچھی طرح پانی صاف کر لینا چاہیے، غیر صاف شدہ برتنوں اور
جراثیم سے آلودہ ہاتھوں کی آلودگی جب دودھ میں شامل ہو گئی ہو تو اس دودھ
کو ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے اس کے استعمال سے بچہ کو سخت نقصان پہنچ جانے
کا اندیشہ ہے ہندوستان میں بازاری دودھ کی جو حالت ہے وہ ناگفتہ بہ ہے
پس اس کے استعمال میں سخت احتیاط کی ضرورت ہے۔

دودھ کے ان نقصانات سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ جہاں
تک ممکن ہو بالکل تازہ دودھ صفائی کے اہتمام کے ساتھ حاصل کیا جائے اور
اس کو خفیف جوش دے دینا چاہیے، جوش کے بعد اس کو اس قدر ٹھنڈا نہ کیا
جائے کہ اس کی حرارت بالکل دور ہو جائے، اس طریقہ پر عمل کرنے سے بچہ مفسد
جراثیم کے خطروں سے تو بچ جائے گا لیکن دودھ کو جوش دینے کے باعث اس
کے بعض قیمتی اجزار ضرور ضائع ہو جائیں گے، دوسری صورت یہ ہے کہ تازہ
دودھ کو بغیر جوش دیئے پاک و صاف کپڑے میں چھان لیا جائے تاکہ گرد و غبار
اور جراثیم کا اثر کسی قدر زائل ہو جائے۔ بہرحال ماؤں کو لازم ہے کہ شیرخواروں
کی غذا میں ہر قسم کی احتیاط مدنظر رکھیں اور اس میں کسی قسم کی کوتاہی نہ کریں،

مشقی سوالات

۱- ماں کے دودھ کو بچّے کے واسطے سب سے اچھی غذا کیوں سمجھا جاتا ہے ؟

۲- اگر بچّہ کو ماں کا دودھ میسّر نہ ہو تو وہ کون سی غذا ہے جو اس کی صحت کو برقرار رکھے گی ۔

۳- شیر خوارگی میں قدرتی اور غیر قدرتی غذائیں کیا ہیں ۔

۴- ۲۴ گھنٹہ میں شیر خوار کو کتنی مرتبہ دودھ پلانا یا دینا چاہیئے

۵- پہلے دن سے ایک سال کی عمر تک بچّہ کی غذا کی مقدار کتنی ہونا چاہیئے ؟

۶- مخلوط رضاعت کے کیا معنی ہیں اور اس میں کن باتوں کا خیال ضروری ہے ؟

فصل دوم

ملکی اور صوبہ جاتی اختلاف کے پیش نظر قطعی طور پر یہ کہنا تو مشکل ہے کہ ایام طفولیت کے لئے غذا کا جو نظام پیش کیا جا رہا ہے وہ ہر جگہ اور ہر طبقہ میں یکساں طور پر صحیح اور درست ہوگا اور جو غذائیں عرض کی جا رہی ہیں وہ ادنیٰ اور اعلیٰ گھرانوں کے لئے بآسانی میسر ہو سکتی ہیں اس فرق کو ہر حالت میں مدنظر رکھتے ہوئے غذا کے نظام اور غذاؤں میں اعتدال پیدا کرنے کی کوشش کی گئی ہے اور دو قسم کی مفید غذائیں اعلیٰ اور اوسط کے اعتبار سے لکھی جا رہی ہیں۔

غذائیں اور غذاؤں کے اوقات

ایک سال سے ایک سال تین ماہ کی عمر تک

پہلی غذا

۷ بجے صبح
خالص دودھ ½ پنٹ

دوسری غذا

۱۰ بجے صبح
نصف پنٹ میلنس فوڈ
روٹی کا ایک ٹکڑا مکھن کے ساتھ یا میلنس فوڈ بسکٹ ۳ عدد

تیسری غذا	ایک بجے یا ۱½ بجے دن کو نصف پینٹ خالص دودھ، ہلکا ابلا ہوا انڈا ½ تھوڑے سے مکھن اور روٹی کے ٹکڑے کے ساتھ
چوتھی غذا	۵ بجے شام کو نصف پینٹ میلنس فوڈ ملا ہوا دودھ جس میں تھوڑا سا روٹی کا چورا (ٹکڑا) پڑا ہو۔
پانچویں غذا	۱۰ بجے رات کو (اگر بچہ جاگ رہا ہو) نصف پینٹ میلنس فوڈ ملا ہوا دودھ۔

متوسط گھرانے کے بچوں کے لئے

اگر میلنس فوڈ کی فراہمی دشوار ہو تو ان کو خالص دودھ دیا جائے دس بجے دن کی غذا میں ٹماٹر اور سنگترے کا تھوڑا سا عرق (چائے کے دو چمچے) اس کا بدل ہو سکتا ہے۔ جنوبی ہند میں کنجی کی کھیر سے اس کا بدل کیا جاتا ہے۔

بہر حال بچہ کی غذا قیمتی ہو یا اوسط درجہ کی، اس میں یہ لحاظ رکھنا چاہئے کہ اس ذریعہ سے بچہ کے معدے میں وہ کیمیا اجزا پہنچ جائیں جن کا نشو و نما کے لئے وہ محتاج ہے۔ ثقیل (دیر ہضم) غذائیں بچے کے لئے کسی وقت بھی مفید نہیں ہو سکتی ہیں اور نہ ایسی نفیس غذائیں بچے کے لئے کارآمد ہیں، جن میں شکر، چربی، نمک اور حیاتیں DNAMATIV اس کی شیر خوارگی کی ضرورت سے زیادہ ہوں۔

———۱۱ ﴿ ﴾ ۱۱———

پندرہ ماہ کی عمر سے لے کر ۱۸ ماہ کی عمر تک بچّہ کی خوراک کے اوقات

پہلی غذا —— ۷ بجے صبح کو

½ پینٹ خالص دودھ بسکٹ یا روٹی کے ساتھ

دوسری غذا —— ۱۰ بجے صبح

½ پینٹ دودھ، ایک انڈا (ہلکا اُبلا ہوا) روٹی کا ایک ٹکڑا، تھوڑا سا مکھن۔

تیسری غذا —— ۲ بجے دن کو

پیالہ بھر شوربہ / دال تھوڑے سے چاول، کچھ مکھن

چوتھی غذا —— ۶ بجے شام کو

دودھ روٹی، تھوڑے سے دودھ میں روٹی کا ٹکڑا ڈال دیا جائے۔

پانچویں غذا —— ۱۰ بجے رات کو (اگر بچہ جاگ رہا ہو)

ایک پیالہ دودھ

ڈاکٹر ٹی مارشل، بی، ایس نگراں مشنری ہاسپیٹل میڈیکل اسکول فارووبین ویلولہ کو

مندرجہ بالا انتظام الاوقات (پروگرام) سے اختلاف ہے انھوں نے ایک سال کی عمر کے بچہ کی غذا کا جو پروگرام مرتب کیا ہے اور جس پر عمل کرنے کی وہ سفارش کرتے ہیں حسب ذیل ہے۔

پہلی غذا — ۷ بجے صبح

کنجی یا بارلی (کھیاوی جو) کی کھیر۔ ایک پیالہ گرم دودھ۔ ایک ٹکڑا ٹوسٹ کا (تنور کی روغنی روٹی جو بسکٹ کی طرح ہوتی ہے) یا ایک نمکین بسکٹ

دوسری غذا — ۹ بجے صبح

پھلوں کا رس آدھی چھٹانک (خواہ سنگترہ ہو یا ٹماٹر کا یا کبھی کا)

تیسری غذا — ۱۱ بجے دن کو

ایک پیالہ گرم دودھ ایک ٹکڑا ٹوسٹ کا یا صبح کی پکی ہوئی روٹی کا یا ایک نمکین بسکٹ

چوتھی غذا — ۲ بجے دن کو

خوب اُبلے ہوئے اور نرم چاول، گلی ہوئی ترکاریوں کی بھجیا (بھجیہ) کے ساتھ۔ بعض اوقات چاول کے ساتھ آلو کا بھرتا بھی دینا چاہیئے ½ ہلکا اُبلا ہوا انڈا یا اسکی کافی ابلی ہوئی تمام زردی۔ دودھ کا ایک پیالہ۔ ½ کیلا دودھ میں گھٹا ہوا۔

پانچویں غذا — ۶½ بجے شام

کنجی کا ایک پیالہ۔ دودھ کا ایک پیالہ۔

دونوں پروگرام کے مقابلہ سے معلوم ہوتا ہے کہ دوسرے پروگرام میں مقامی ضرورت اور وہاں کی آب وہوا کو زیادہ ملحوظ رکھا گیا ہے۔ شمالی اور مغربی ہند میں شیر خوارگی کی غذا میں چاول کو مضر صحت سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح اس میں بعض اور چیزیں بھی ایسی ہیں جو صرف مقامی اعتبار سے مفید ہو سکتی ہیں۔

اٹھارہ[۱۸] ماہ کی عمر سے بیس[۲۰] ماہ کی عمر تک بچہ کی غذا

پہلی غذا — ۷ بجے صبح کو

دودھ ایک پیالہ، ایک ہلکا اُبلا ہوا انڈا تھوڑی سی روٹی اور کچھ مکھن۔

دوسری غذا — ۱۰½ بجے دن کو

میلنس فوڈ کے چند بسکٹ اور ½ پینٹ دودھ

تیسری غذا — ۱½ بجے دن کو

(گوشت خور اقوام کے لئے) نصف پینٹ بکری کا گوشت یا چوزہ کی یخنی یا بجائے اس کے تمام اقوام کے بچوں کے لئے ایک ہلکا اُبلا ہوا انڈا تھوڑی سی روٹی اور کچھ مکھن۔

چوتھی غذا — ۶½ بجے شام

نصف پینٹ میلنس فوڈ یا ½ پینٹ ہلکا گرم دودھ، ایک ٹکڑا روٹی کا کچھ مکھن کے ساتھ۔

۲۰ ماہ کی عمر سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچّہ کی غذا

پہلی غذا — ۷ بجے صبح کو

½ پنٹ دودھ یا میلنس فوڈ ایک ہلکا اُبلا ہوا انڈا کچھ مکھّن اور تھوڑی سی ڈبل روٹی۔

دوسری غذا — ۱۰ بجے دن کو

½۱ پنٹ ہلکا اُبلا ہوا دودھ اور تین بکیٹ (میلنس فوڈ یا انرجی فوڈ)

تیسری غذا — ½۱ بجے دن

(گوشت خور اقوام کے لئے ½ چھٹانک کٹا ہوا بکری کا گوشت دیگر اقوام کے لئے بجائے اس کے ½ انڈا۔
سب کے لئے ایک آلو کا بھرتا ۲ بڑے چمچے یخنی یا ایک چمچہ ٹماٹر کے رس کے ساتھ۔ تھوڑی سی ترکاریوں کی بھجیہ (ترکاریوں میں پھول گوبھی، ہاتھی چک یا ترکاریوں کے ڈنٹھل کا گودا استعمال کیا جا سکتا ہے)

———— :(:): ————

فصل سوم

۲ سال کی عمر سے ۵ سال کی عمر تک
غذائیں اور اُن کے اوقات

"دو سال کی عمر سے لے کر پانچ سال کے بچوں کی غذا کے اوقات تو وہی ہیں جو ۲ سالہ بچوں کی غذا کے اوقات میں بتلائے جا چکے ہیں البتہ غذا کا وزن (مقدار) بتدریج بڑھتی چلی جاتی ہے، چار سال کی عمر تک تو دودھ کی مقدار اتنی ہی رہے گی لیکن پانچویں سال میں اضافہ کی اس میں بھی ضرورت ہے لیکن بچے کی جسمانی حالت کا اندازہ کرتے ہوئے۔

اس عمر کی غذاؤں میں ترکاریوں کی ایک خاص مقدار شامل ہو جاتی ہے اور روٹی چاول، دالیں بھی غذا میں داخل ہو جاتی ہیں۔ لیکن یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ہر وقت کی غذائیں بتدریج اضافہ کیا جائے

بچوں کو ایسی غذائیں دینا چاہیئے جو ان کو اس وقت کی جسمانی ضرورت کے لائق کلوریز (غذائی حرارت) اور پروٹین (لحمی اجزاء) پہنچاتی رہے بڑوں کے مقابلہ میں بچوں کے لئے ان کے وزن کی ضرورت کے اعتبار سے زیادہ پروٹین کی ضرورت پڑتی ہے۔ ۲ سال کی عمر تک کے بچہ کے لئے۔

۴۰ سے ۵۰ گرام فی یوم

پروٹین درکار ہے اور ۶۰٪ سے ۸۰٪ امدادی عناصر کی ضرورت ہے

(متعلقہ صفحہ ۵۵)

۲ تا ۵ سال کے بچّہ کی خوراک کا نقشہ

صبح کا کھانا	دوپہر کا کھانا	رات کا کھانا
دودھ ۴ سے ۶ چھٹانک ڈبل روٹی ٹوسٹ، جو کی روٹی ۴ سے ۶ تولہ تک مکھن } ۸ ماشہ گھی دم پخت پھل ۲½ سے ۳ تولہ تک	دم پخت بکری کا صاف کیا ہوا گوشت ۱ چھٹانک آلو کا بھرتہ ۱½ چھٹانک (غیر گوشت خور اقوام کے بچوں کے لئے شلغم، بھنڈے یا دوسری مفید ترکاریاں ۸ ماشہ سے ایک چھٹانک تک۔ چاول ساگو دانہ وغیرہ یا جو کی کھیر ۲½ سے ۳½ تولہ دم پخت پھل یا پکا ہوا پھل یا اس کا شربت ۲½ سے ۵ تولہ تک ڈبل روٹی ۳½ تولہ تک پینے کے لئے مناسب مقدار میں پانی	دودھ ۴-۶ چھٹانک شکر آٹھ ماشہ ڈبل روٹی، ٹوسٹ بسکٹ (نرم) ۴ سے ۶ تولہ تک مکھن، گھی ۸ ماشہ دم پخت پھل ۲½ سے ۴ تولہ تک

اس نقشہ کے مرتب کرنے میں NATIONAL ASSOCIATION کی شائع کردہ
OF-MATERNITY CHILDWELFARES LONDON
کتاب NATIONAL BABY WEEK سے استفادہ کیا گیا ہے

مکمل غذا اسی کو کہا جاسکتا ہے جس میں پروٹین کی مناسب مقدار ہو۔ پروٹین ہماری خوراک کا اہم ترین عنصر (جز) ہے یہ جسم کی نشو ونما کے لئے اور اس کی تعمیر کے لئے مسالہ فراہم کرتا ہے، قریب قریب ہر عام خوراک میں پروٹین کی مقدار پائی جاتی ہے۔ لحمی (گوشت والی) غذاؤں میں جیسے دودھ، انڈا، مچھلی اور گوشت وغیرہ میں پروٹین زیادہ ہوتی ہے۔ تمام غلوں میں بھی جیسے گیہوں، جو، جوار، چاول وغیرہ میں بھی پائی جاتی ہے۔ لیکن مقابلۃً چاول میں سب سے کم ہوتی ہے نباتاتی غذاؤں میں سب سے زیادہ پروٹین دالوں میں ہوتی ہے، پتے دار اور زمین کے اندر کی ترکاریوں میں اور پھلوں میں پروٹین بہت کم ہوتی ہے لیکن خوراک میں ان کو مناسب کے ساتھ شامل کرنے سے پروٹین کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اب یہاں مفید صحت ترکاریاں، دالیں اور پھلوں دیگر غذاؤں کو لکھا جاتا ہے اور ان کے اجزائی تحلیل کا نقشہ پیش کیا جائے گا۔ اس کے بعد عام غذاؤں کے ہضم کے وقفہ کو بیان کریں گے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ کون سی غذا کتنی دیر میں ہضم ہوگی۔

جسمانی نشوونما کے لئے غذائی ضروریات

یا اجزاء

لحمی اجزاء، چربی، نشاستہ دار اور شکری اجزاء، حیاتین نمک اور پانی جسم کے لئے غذا بطور ایندھن کے ہے، اس میں لحمی اجزاء (پروٹین)

لہ اس مضمون میں THE PRINCIPLES OF NUTRITION WORK BY W.R. AYKROYD M.D. سے بہت کچھ استفادہ کیا گیا ہے

چربی (FAT) نشاستی اور شکری اجزار اور حیاتین VITAMANS اور مختلف قسم کے کیمیاوی نمک شامل ہوتے ہیں۔ لحمی اجزا، چربی اور نشاستہ وشکر کے اجزار جسم میں قوت اور نشو ونما پیدا کرتے ہیں۔ جن سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور انسان اپنے روزمرہ کے کام انجام دیتا ہے۔ حیاتین VITAMANS A.B.C.D اور نمکیات اور پانی غضوی اعمال (وہ کام جو کسی نہ کسی عضو کے ذریعہ سے کیا جاتا ہے) کے لئے ضروری ہے۔ انسان کو ان چیزوں میں اگر مناسب اور معین مقدار ملتی رہے۔ تو زندگی میں فتور پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن ان چیزوں کی مقدار یا تناسب میں جب فرق آجاتا ہے تو انسانی زندگی میں بھی لازمی فتور پیدا ہو جاتا ہے یہ معلوم کرنا کہ کفالت کرنے والی غذا کون سی ہے ذیل کے نقشوں سے معلوم ہو سکے گا۔

لیکن اس کی مضر اور مفید مقدار کا ایک اندازہ مقرر اور معین کرنا بہت دشوار ہے۔ بچوں کی طبیعت اور روزمرہ کی حالت سے یہ اچھی طرح اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ کون سی غذا ان کے لئے مفید ہے اور کون سی مضر، انفرادی طور پر بھی عموماً بعض غذائیں ایک بچہ کے لئے بعض جسمانی اسباب کی بنا پر مفید ہوتی ہیں اور وہی بعض کے لئے مضر۔ یہاں مجموعی طور پر جو غذائیں بچوں کے لئے مفید ہیں لکھی جاتی ہیں لیکن ان سے قبل عام غذاؤں، پھلوں وغیرہ کے کیمیاوی اجزار کا ذکر کیا جاتا ہے۔

عام اناجوں کے کیمیاوی اجزاء

نام اناج	پانی	پروٹین فی صدی	چکنائی	چونا فی صدی	حیاتین الف فی صدی	ب	ج
گیہوں	۱۲٫۸	۱۱٫۸	۱٫۵	۰٫۰۵	۱۸۰	+	
جو	۱۲٫۵	۱۱٫۵	۱٫۳	۰٫۰۴	۱۵۰	معمولی	
مکّا (مکّی)	۱۴٫۹	۱۱٫۱	۳٫۶	۰٫۰۱	۰	۰	
چاول سفید	۱۳٫۰	۷٫۵	۰٫۴	۰٫۰۱	۰	+	
میدا	۱۳٫۳	۱۱٫۰	۰٫۹	۰٫۰۲	۰	۰	
کنگی	۱۱٫۵	۷٫۶	۴٫۷	۰٫۰۴	خفیف	۰	معمولی
سنگھاڑہ خشک	۱۳٫۸	۱۳٫۴	۰٫۸	۰٫۰۷	"	۰	"
چنا	۹٫۸	۱۷٫۱	۵٫۳	۰٫۱۹	۱۰۰	+ +	
مکھانا	۱۲٫۸	۹٫۷	۰٫۱	۰٫۰۲	خفیف	۷۵	معمولی
جوار	۱۱٫۹	۱۰٫۴	۱٫۹	۰٫۰۳	۱۳۶	۰	"

دالوں کے کیمیاوی اجزاء

نام	پانی (نمی)	لحمی اجزا	چکنائی	چونا	لوہا	حیاتین
اُردد	۱۰٫۹	۲۴٫۰	۱٫۴	۰٫۲۰	۹٫۸	معمولی
مونگ	۹٫۶	۴٫۹	۰٫۸	۰٫۰۶	۲٫۰	بہت خفیف
دال مسور	۱۲٫۴	۲۵٫۱	۰٫۷	۰٫۱۳	۲٫۰	کچھ نہیں
بڑا مٹر	۱۶٫۰	۱۹٫۷	۱٫۱	۰٫۰۷	۴٫۴	؍؍
لوبیا	۱۲٫۷	۲۳٫۴	۱٫۳	۰٫۰۴	۴٫۳	؍؍
ارہر	۱۵٫۲	۲۲٫۳	۱٫۷	۰٫۱۴	۰٫۱۴	معمولی
چنا بھنا ہوا	۱۱٫۲	۲۲٫۵	۵٫۲	۰٫۷	۸٫۹	خفیف

دال میں عموماً حیاتین کی بہت کمی ہوتی ہے بعض دالوں مثلاً چنا و مٹر وغیرہ کے اوپر کے چھلکوں میں حیاتین موجود ہوتی ہیں لیکن دلنے کے بعد چھلکا علیحدہ ہوجاتا ہے اس لئے حیاتیں بھی ختم ہوجاتی ہیں اور اوپر لکھی ہوئی دالیں عموماً استعمال ہوتی ہیں ہم نے صرف ان ہی دالوں کو لکھا ہے جو کثیر الاستعمال ہیں۔

وہ ترکاریاں جن میں ضروری اجزائے غذائی پائے جاتے ہیں

پروٹین، کیروٹین (حیاتین)، چکنائی، چونا (کیلسیم) وغیرہ رکھنے والی ترکاریاں

یوں تو ہر ترکاری میں مندرجہ بالا اجزائے غذائی کسی نہ کسی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہاں ہم صرف ان ترکاریوں کو لکھتے ہیں جن میں یہ اجزا ایک مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں اور جن کا استعمال صحت بخش اور جسمانی نشو و نما میں مددگار ہو سکتا ہے۔

کیفیت	نام ترکاری
اس میں حیاتین "ب" کسی قدر کم ہوتی ہے سی ڈی کافی مقدار میں اس کے اندر موجود ہے	ساگ پالک
اس میں دوسرے اجزا کی تو مناسب مقدار موجود ہے لیکن حیاتین کی کمی ہے، اس میں تمام حیاتین کی معمولی مقدار پائی جاتی ہے	″ میتھی
اس میں بھی چکنائی فیٹ اور حیاتین کی کمی ہے	″ چولائی
حیاتین معمولی مقدار میں موجود ہیں مگر دیر ہضم ہے اور چونا بہت کم ہے	گوبھی
حیاتین معمولی مقدار میں پائی جاتی ہے	کریلا

نام ترکاری	کیفیت
لوکی	حیاتین بہت کم پائی جاتی ہیں
سیم	وٹامنس بہت کم پائی جاتی ہیں
بیگن	(الف) اور حیاتین ج بہت کم پائی جاتی ہے **نوٹ** مندرجہ بالا ترکاریوں میں مٹر، بھنڈی، گوبھی، سیم وغیرہ میں اگرچہ اجزائے غذائی فرد ایک مناسب مقدار میں موجود ہیں مگر یہ ترکاریاں دیر میں ہضم ہوتی ہیں اس لیے ان کے استعمال کی سفارش نہیں کی جاتی۔
باقلہ	
شلغم	
مٹر	
توری	
بھنڈی	

کم سن بچوں کے لیے لائق استعمال پھل

سیب، رس بھری، انگور، امرود (اس میں وٹامن ڈی کافی مقدار میں پائی جاتی ہے) نارنگی، سنگترہ، آلوچہ، پپیتہ، انار، ٹماٹر، مناسب طریقہ پر استعمال کرانا چاہیے سب سے زیادہ بہتر انار، یا انگور اور ٹماٹر کا عرق لائق استعمال ہے۔

فصل چہارم

مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے

مختلف اناج

گیہوں کی تازہ روٹی	۳ گھنٹہ	۳۰ منٹ
چاول اُبلے ہوئے	۱ ″	—
ساگو دانہ	۱ ″	۴۵ ″
مکا کی روٹی	۳ ″	۳۰ ″
جَو کا شوربہ	۱ ″	۴۰ ″

ترکاریاں کتنی دیر میں ہضم ہوتی ہیں

آلو (بھلبھلائے ہوئے)	۲ گھنٹہ	۳۰ منٹ
پھلیاں (اُبلی ہوئی)	۲ ″	۳۰ ″
گاجریں	۳ ″	۱۵ ″
شلغم	۳ ″	۳۰ ″
چقندر	۳ ″	۳۰ ″
آلو (اُبلے ہوئے)	۳ ″	۳۰ ″

بند گوبھی	۴ گھنٹہ	۳۰ منٹ
پالک	۲ گھنٹہ	۳۰ منٹ

مختلف گوشتوں کے ہضم میں کتنا وقت لگتا ہے

مچھلی تازہ	۴	گھنٹہ	-
بکری کا گوشت	۳	گھنٹہ	۱۵ منٹ
" " شوربہ	۳	"	
چوزے کا شوربہ	۳	"	
مرغے کا گوشت	۴	"	
انڈے (پھینٹے ہوے)	۱	"	۳۰ منٹ
انڈے (تازہ کچے)	۲	"	+
انڈے (تازہ نیم برشت)	۳	"	+
انڈے (تلے ہوئے)	۳	"	۳۰ "
انڈے (سخت اُبلے ہوے)	۳	"	۳۰ "

مختلف چکنایوں، مکھّن، دودھ وغیرہ کے ہضم کے وقت

دُودھ کچّا	۲ گھنٹہ ۱۵ منٹ
دُودھ اُبلا ہوا	۲ "
مکھّن تازہ اور کُہنہ	۳ گھنٹہ ۳۰ منٹ

تحریری اور زبانی مشقی سوالات

۱۔ شیر خوارگی کے بعد غذا میں کیا ترمیم ہونا چاہیئے؟

۲۔ دوسرے سال میں بچّہ کی غذا کے اوقات کیا ہیں؟

۳۔ جسمانی نشو و نما کے ضروری غذائی اجزا کیا ہیں؟

۴۔ وہ کون سے پھل ہیں جن میں حیاتین اور پروٹین کی مناسب مقدار موجود ہے؟

۵۔ تین سال سے پانچ سال کی عمر تک کے لئے جو مفید ترکاریاں اور دالیں اور شوربے ہو سکتے ہوں ان کو بیان کرو۔

فصلِ پنجم

بچّوں کے لئے مضرِ صحت غذائیں

(میوے ترکاریاں گوشت وغیرہ)

مضرِ صحت گوشت

۱۔ سخت اُبلے ہوئے انڈے (۲) ڈبوں کا گوشت (۳) بیل یا گائے کا گوشت (۴) مرغابی (۵) قاز (۶) بط وغیرہ کا گوشت (۷) تیز مصالحوں کے شوربے (۸) زیادہ پکی ہوئی یخنیاں (۹) چھوٹی مچھلیاں (۱۰) بام مچھلی (۱۱) ٹھنڈے چشموں کی مچھلی (۱۲) جھینگا (مچھلی) (۱۳) کنگچے، کستورمچھلی۔

مضرِ صحت پکوان، روٹی، بسکٹ وغیرہ

موٹی روٹی تازہ یا باسی، پکوڑی، سموسہ، پراٹھا، زیادہ مقوی چکنائی دار کیک، حلوے جن میں میوے پڑے ہوں۔

مضر صحت میوہ جات

اخروٹ، چلغوزہ۔

مضر صحت ترکاریاں

مولی، ککڑی، کھیرا، لوبیا، بند گوبھی

آچار بھی مضر صحت ہیں۔ مٹر اور چنے کی دال بھی مضر صحت ہیں،

دو سال سے لے کر پانچ سال کی عمر تک بچّوں کو مندرجۂ بالا اغذیہ کے استعمال سے بچانا چاہیے۔ اس لیے کہ ان میں بعض چیزیں تو کافی دیر ہضم ہیں اور بچوں کے معدے ان کو ہضم نہیں کر سکتے یا ان کی معدے کی قوت سے ان کی قوت کہیں زیادہ ہیں یا بعض میں غذائی ضروری اجزا کا تناسب ایسا نہیں ہے جس سے کوئی امید اچھی کی جا سکے اس لیئے ان کے استعمال کو منع کیا جاتا ہے۔

سوالات

۱۔ مضر صحت ترکاریاں کون سی ہیں ؟

۲۔ زیادہ مقوّی غذائیں کیوں مضر صحت ہیں ؟

۳۔ بچّوں کی غذا میں کون سے گوشت نہیں استعمال کرنا چاہیے ؟

باب سوم

ہوا

ہوا کیا ہے، خالص اور غیر خالص ہوا حاصل کرنے کے صحیح طریقے

فصل اوّل

ہوا کیا ہے

وہ ایک ایسی گیس ہے جو ہم کو دکھائی تو نہیں دیتی مگر بدن پر لگتے ہوئے معلوم ہوتی ہے۔ یہ کئی مختلف گیسوں سے بنی ہے جس میں خاص وہ حصّہ یاد، گیس جو ہماری اور تمام دنیا کی زندگی کے لئے ضروری ہے آکسیجن گیس ہے جانداروں کے لئے ہوا کا یہ حصّہ بہت ضروری چیز ہے اگر یہ نہ ہو تو کوئی جاندار زندہ نہیں رہ سکتا اور نہ آگ جل سکتی ہے نہ کوئی چیز روشن ہو سکتی ہے۔

خالص اور غیر خالص ہوا کے اثرات

باہر کی ہوا ہمارے حلق اور ناک کے ذریعہ سے ہمارے پھیپھڑوں کے چھوٹے چھوٹے خانوں تک پہنچتی ہے، ان خانوں کی نالیوں میں دل کے ذریعہ سے جو میل کچیل بے کار اور زہریلی چیزیں ہوتی ہیں پہنچ جاتی ہیں جب بیرونی ہوا وہاں پہنچتی ہے تو پھیپھڑے اپنے پہلے کی جمع کی ہوئی خراب چیزوں کو اس ہوا کو دے دیتے ہیں اور تازہ آکسیجن اس سے لے لیتے ہیں یہ آکسیجن ہمارے خون کو صاف کرتی رہتی ہے اور صاف ہو کر یہ خون شریانیں (خون کی رگوں) کے ذریعہ تمام جسم میں پہنچ جاتا ہے۔

اس بات سے یہ معلوم ہوا کہ جب ہوا اندر پہنچ کر سانس کے ذریعہ سے باہر نکلتی ہے تو اندر کے میل کچیل اور زہریلی چیزوں کو ساتھ لے کر واپس ہوتی ہے جس کے سبب سے وہ بالکل گندی اور ناصاف ہوتی ہے، اب یہ غور کرنا چاہیئے کہ اگر پھر وہی ہوا ہم کو جانے کے لیئے ملے تو نہ تو وہ ہمارے خون کی صفائی کے لیئے آکسیجن پہنچا سکتی ہے اور نہ خود خون کی غلاظت کو اپنے ساتھ واپس لا سکتی ہے، پس ناصاف (گندی) ہوا سے محفوظ رہنے کا یہ طریقہ ہے کہ سوتے وقت منہ نہ ڈھانکا جائے ورنہ وہی خراب ہوا بار بار نکلے گی اور اندر جائے گی جو بجائے اس کے کہ خون کی غلاظت کو صاف کرے خون کو اور میلا کرے گی اور اس کا اثر رفتہ رفتہ بیمار ڈال دے گا

لہذا بچوں کو منہ ڈھانک کر نہیں سلانا چاہیے۔

چھوٹے کمرے میں یا ایسے بند مکان میں جہاں کثرت سے لوگ موجود ہوں نہ بیٹھیں اس لئے کہ تنگ جگہ میں ہوا تو باہر سے کم آتی ہے مگر آدمیوں کی کثرت سے گندی ہوا بہت کافی وہاں موجود ہوتی ہے، باہر کی اس قدر تازہ ہوا سب کے واسطے کافی نہیں ہو سکتی۔ پس اسی گندی ہوا کا بہت سا حصہ سانس کے ذریعہ سے ہمارے اندر پہنچے گا۔ چنانچہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسے موقع پر جی گھبرانے اور سر چکرانے لگتا ہے۔

بیمار آدمی کے آس پاس کی ہوا بھی بہت جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح گھر میں کوڑے کرکٹ کا ڈھیر، جانوروں کا گوبر، ان کا سڑا ہوا چارہ بھی ہوا کو بہت جلد خراب کر دیتے ہیں۔

ہندوستان میں شہروں کے اندر عموماً ہوا کے خراب ہو جانے کا ایک زبردست سبب یہ بھی ہے کہ شہروں میں مکانوں کی کثرت اور مکانوں میں لوگوں کی حد سے زیادہ تعداد ہوتی ہے، چھوٹی چھوٹی تنگ و تاریک گلیوں میں کوڑے اور غلاظت کا ڈھیر ہوتا ہے، نالیاں بری طرح سڑتی رہتی ہیں جس کے سبب سے ہوا ہر وقت خراب ہوتی رہتی ہے اور تازہ ہوا بہت کم پہنچتی ہے۔

خالص ہوا کیونکر مل سکتی ہے

یہ معلوم ہو چکا ہے کہ خالص ہوا ہماری صحت کے لئے کس قدر ضروری ہے۔ ناپاک ہوا کے نقصانات معلوم ہو جانے کے بعد ہر ایک کی یہ خواہش ہوگی کہ وہ گندی ہوا سے محفوظ رہے اور جہاں تک ممکن ہو وہ تازہ اور خالص ہوا

حاصل کرے۔ خالص اور صاف ہوا حاصل کرنے کے لئے نیچے لکھے ہوئے طریقوں اور ہدایتوں پر عمل کرنا چاہیئے۔

۱۔ شہروں اور گاؤں کی تنگ اور بہت زیادہ آباد گلیوں میں ہرگز نہیں رہنا چاہیئے۔ بلکہ کم آباد حصوں میں کھلے ہوئے مقامات پر رہنا چاہیئے

۲۔ اپنے مکان کے دروازوں اور کھڑکیوں کو ہمیشہ رات دن کھلا رکھنا چاہیئے، عموماً دیکھا جاتا ہے کہ موسم سرما میں کمرے کے تمام دروازوں کو خوب بند کر دیا جاتا ہے تاکہ باہر کی ٹھنڈی ہوا کمرے کے اندر نہ آنے پائے اور کمرہ گرم رہے جن اوسط درجے کے گھروں میں کمروں کے اندر کھڑکیاں ہیں ان کی کھڑکیوں کو بھی اسی وجہ سے بند کر دیا جاتا ہے۔ مگر یہ طریقہ سخت خطرناک ہے اور غلط ہے جاڑوں کے موسم میں تو یہاں تک ہوتا ہے کہ کمروں کو بالکل بند کر کے ان کے اندر انگیٹھی جلائی جاتی ہے جس سے ہوا اور زیادہ خراب ہو جاتی ہے اگر کمروں کے اندر انگیٹھی جلائی بھی جاتی ہے تو کھڑکیوں اور دروازوں کو کھلا رکھنا چاہیئے تاکہ تازہ ہوا کی آمد میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

۳۔ مکان کے قریب درختوں یا پودوں کا ہونا بھی ضروری ہے کیونکہ یہ ہوا میں سے زہریلی گیس کھینچ لیتے ہیں اور آکسیجن باہر نکال دیتے ہیں اس طرح ان کے ذریعہ سے ہم کو ہوا کا ایک مفید حصہ کافی مقدار میں مل جاتا ہے۔

۴۔ ہمارے مکان، بستر اور کپڑے ایسے ہونا چاہئیں اور پہننے کے کپڑے ایسے ہونا چاہئیں جو دھل سکتے ہوں، کمروں میں مثلاً فرش یا دری وغیرہ نہیں ہونا چاہیئے اور تمام سامان ایسا ہونا چاہیئے جس کو صفائی کرتے وقت آسانی سے اٹھایا جا سکے

ورنہ ان کی گندگی کے سبب سے وہاں کی ہوا بھی گندی ہو جائے گی۔

۵۔ ایک کمرے میں دو آدمیوں سے زیادہ نہیں سونا چاہیے اور سوتے وقت یہ احتیاط رکھنا چاہیے کہ کسی کپڑے سے منھ نہ ڈھانکا جائے تاکہ ہوا کی آمد و رفت میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔

۶۔ بعض لوگ جاڑوں کے موسم میں تیز روشنی والے لیمپ یا انگیٹھیاں جلا کر کمروں میں گرمی پہنچنے کی غرض سے رکھ دیتے ہیں اور کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں بالکل بند کر دیتے ہیں یہ طریقہ بہت غلط اور مضر صحت ہے اس لیے کہ اس طریقہ سے تازہ ہوا کی آمد بالکل رک جاتی ہے دوسرے کافی مقدار میں آکسیجن خود انگیٹھی یا لیمپ کی نذر ہو جاتی ہے۔

۷۔ رہنے کے کمروں کے قریب کوڑے یا پیخانے کی جگہ نہیں ہونا چاہیے اس لیے کہ اس سے بھی ہوا گندی ہوتی رہتی ہے۔

۸۔ گھر کا کوڑا، یا در حقیقت کی گلی سڑی چیز کسی ڈھکنے دار ٹین یا لوہے کے برتن میں ڈال دینا چاہیے جس کی صفائی صبح و شام کرا دینا نہایت ضروری ہے۔

اوپر ذکر کیے ہوئے طریقوں پر عمل کرنے سے تم کو خالص ہوا ملے گی لیکن بس اتنا ہی کافی نہیں ہے کہ خالص ہوا میں رہو بلکہ خالص ہوا پھیپھڑوں کو پہنچانا ضروری ہے، لڑکیاں جو کمروں میں چپ چاپ ایک جگہ بیٹھی رہتی ہیں یا سینے پرونے میں آگے کو جھکی رہتی ہیں اور ان کا سینہ دبا رہتا ہے، ان کے پھیپھڑوں کو اچھی طرح ہوا نہیں پہنچ سکتی اس لیے خون اچھی طرح صاف نہیں ہو سکتا۔ اس لیے کہ ملنے جلنے، چلنے پھرنے، ہنسنے اور گیت گانے سے پھیپھڑوں میں اچھی طرح ہوا پہنچ سکتی ہے یا کوئی ایسی ورزش

کی جائے جس سے زیادہ سانس لئے جائیں۔ اس طریقہ سے زیادہ صاف و تازہ ہوا پھیپھڑوں میں پہنچے گی۔
بچوں کے لئے دوڑنا، تیلانا، کھلکھلا کر ہنسنا، گیند اچھالنا، اچھلنا کودنا چاہیے۔ اس سے ان کے پھیپھڑے کافی ہوا باہر پھینکیں گے اور تازہ ہوا اپنے لئے باہر سے حاصل کریں گے۔
مکان میں کافی روشنی آتے رہنے سے بھی ہوا کے صاف ہونے میں کافی مدد پہنچتی ہے۔ اس کے خلاف گلی سڑی چیزوں کی گندگی کو سیل اور تاریکی اور زیادہ بڑھا دیتی ہے۔ اس لئے تنگ و تاریک مکانوں میں رہنا اور ان میں گندگی کا ہونا ہوا کو اس قابل نہیں رکھتا کہ وہ خون کو صاف کر سکے ہوا کی بہت سی زہریلی چیزوں کو دھوپ ختم کر دیتی ہے تم نے دیکھا ہوگا کہ پودوں یا چھوٹے چھوٹے درختوں کو اگر صرف سایہ میں رکھا جائے اور ان کو دھوپ نہ ملے تو وہ ہرے نہیں ہو سکتے اور نہ بڑھیں پھلیں۔ اسی طرح بچوں کو اگر تازہ ہوا کے ساتھ دھوپ نہ ملے تو وہ بھی طاقتور نہیں ہو سکتے اور نہ اچھی طرح ان کی نشوونما ہو۔

مشقی سوالات

۱۔ ہوا کس طرح خون صاف کرتی ہے ؟

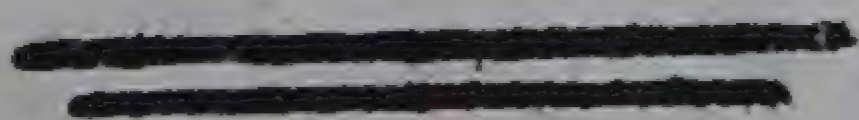
۲۔ ہوا انسان کی زندگی کے لئے کیوں ضروری ہے ؟

۳۔ غیر خالص یا گندی ہوا سے تم کیا سمجھتی ہو ؟

۴۔ خالص ہوا ہم کو کس طرح مل سکتی ہے ؟

۵۔ کیا بچّوں کی تندرستی اور نشو ونما کے لئے تازہ ہوا ضروری ہے۔

۶۔ ہم تازہ ہوا کو کس طرح خراب اور گندہ کر دیتے ہیں ؟

۷۔ بھیڑ میں زیادہ گرمی کیوں معلوم ہوتی ہے اور دم کیوں گھٹنے لگتا ہے ؟

باب چہارم

ورزش

جسمانی نشو ونما کے اعتبار سے ورزش کی اہمیت
مختلف عمروں کے لئے موزوں اور مناسب ورزشیں
جسمانی قوت سے زیادہ ورزش کرنے کے خطرات
اور نقصانات ورزشی کھیل۔

فصل اوّل

ورزش کی اہمیّت بدن انسانی کے لئے

یہ طے شدہ امر ہے کہ اگر کسی عضو سے ہم عرصہ تک کام نہ لیں تو وہ بالکل بے کار اور معطل ہو جائے گا اور قوت عمل جو اسے دی گئی ہے اس سے بالکل سلب ہو جائے گی، چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ بچہ اپنی شیر خوارگی کی مدت میں بھی اپنی قوت کے لائق اپنے ہاتھ پاؤں مار مار کر اپنی جسمانی ضرورت کو پورا کر لیتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ قدرت نے بچہ کی فطرت میں

اس چیز کو بمنزلہ ضرورت کے دیکھا ہے جس میں بتدریج اضافہ ہوتا جاتا ہے اور وہ ہر عمر میں ایک ضروری اور اہم چیز جسمانی نشو و نما کے لئے ہے۔ ورزش کا اثر صرف یہی نہیں کہ وہ ہاتھ پاؤں کی ساخت پر موثر ہوتی ہے بلکہ اس کا اثر دوران خون، تنفس، ہاضمہ، جلد بدن اور سب سے زیادہ پٹھوں پر ہوتا ہے اور یہی وہ چیزیں ہیں جن کی صحت و عمدگی پر جسمانی صحت کا دار و مدار ہے، اعضائے بدن کو زور سے حرکت دینے سے جسم کے پٹھے سکڑتے ہیں اور ان کے سکڑنے سے خون شریانوں میں تیزی سے حرکت کرنے لگتا ہے جس کی تیزی کا اثر دل پر اثر انداز ہوتا ہے اور دل سے خون تیزی کے ساتھ اعضائے بدن کی طرف دوڑنے لگتا ہے جس سے بدن میں چستی پیدا ہوتی ہے، جب پھرتی اور چستی کے ساتھ ورزش کی جاتی ہے تو دم چڑھنے کے بعد سانس گہرا لینا پڑتا ہے اور ہوا زیادہ مقدار میں اندر داخل ہوتی ہے اور اسی طرح باہر بھی ہوا زیادہ خارج ہوتی ہے اس طرز عمل سے کافی آکسیجن پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے اور زیادہ ہوا کے خارج ہونے سے خون کی نالیاں اچھی طرح صاف ہو جاتی ہیں، دوران خون کی زیادتی سے اعضائے ہضم یعنی معدہ آنتیں اور جگر کو بھی غذا زیادہ ملتی ہے اور ردی مادے خارج ہوتے ہیں جس کے باعث جسم بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ورزش میں بدن کی جلد گرم اور سرخ ہو جاتی ہے اس لئے کہ خون کا دوران بدن کی جلد کی طرف بڑھتا ہے اور پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح جسم کا ردی مادہ ان مسامات سے بسہولت نکل جاتا ہے جو بعض حالتوں میں نہیں نکلتا اور جسم کے اندر رہ کر کسی خطرہ کا باعث بن جاتا ہے جسم کی حرکات پٹھوں کے ذریعہ سے ہوتی ہیں، ورزش کرنے سے پٹھے سکڑتے اور پھیلتے ہیں جس سے ان کی نشو و نما اچھی طرح ہوتی ہے اور

خون کا دوران ان کی طرف ہو جاتا ہے، ان کی قوت اور چستی سے جسمانی حرکات میں ایک نمایاں اثر ظہور میں آتا ہے، جس طرح بدن کے پٹھوں کو حرکت میں لانے کی قوت اور جسامت بڑھ جاتی ہے اسی طرح اعصاب بھی ورزش سے مضبوط اور قوی ہو جاتے ہیں اور اعصاب بہترین عمل جسم کی بہتری کے لئے یقینی اور لازمی ہے۔ بہر حال ورزش کے ان اثرات کا مجموعی کام جسم کی نشو و نما میں ایسا ہے جیسے عمدہ گچ اور مصالحہ کا ایک عمارت کی پختگی اور خوبصورتی میں۔

ورزش سے ڈنڑ، بیٹھک ہی کا مفہوم مراد لینا ضروری نہیں اور نہ وہ ہر عمر میں لائق عمل ہے۔ ہر عمر کے لئے ورزش کچھ نہ کچھ ایک جدا نوعیت رکھتی ہے۔ بچوں کی ورزشیں بڑوں کے لئے اتنی سود مند نہیں ہو سکتیں جس قدر کہ بچوں کے لئے، بڑوں کی ورزشیں بچوں کے لئے نا قابل عمل اور مضر ہیں اسی لئے بچوں کے لئے کبھی ان ورزشوں کی سفارش نہیں کی جا سکتی جو جوان العمر اشخاص کے لئے مخصوص ہیں۔

مختلف عمروں کے لئے مناسب اور موزوں ورزشیں

ایک شیر خوار بچہ دن رات اپنے ہاتھ پاؤں مارتا رہتا ہے اور اس طرح قدرتاً وہ اپنے وظیفۂ ورزش کو پورا کر لیتا ہے اور اس کے لئے اس کا اتنا ہی عمل اس کی عمر کی بہترین ورزشیں ہیں اس کی ان حرکتوں کا اثر اس کے ان تمام اعضاء پر پڑتا ہے جن کا حرکت کرنا ضروری ہے۔ اس کے بعد بچہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ گھٹنوں کے بل کھسکنے لگتا ہے کھڑے ہونے کی کوشش کرتا ہے، اٹھتا ہے، گرتا ہے یہی اس کی ورزش کا ضروری نصاب ہے جس کو وہ غیر شعوری طور سے پورا کر لیتا ہے غرض کہ جس قدر بچہ بڑھتا

جاتا ہے اس کی ورزش کا نصاب اور اس کی نوعیت بدلتی رہتی ہے۔
بچّہ جب کھیلنے کودنے لگتا ہے تو وہ اپنے ضروری ورزش کو اسی کھیل کود میں پورا کر لیتا ہے۔ اس عمر کے مختلف کھیل ہی اس کی ورزش ہیں لہٰذا ماں کو چاہیئے کہ وہ ہمیشہ کھلی جگہ پر جو صاف ستھری ہو بچّہ کو اس قسم کے کھیل انفرادی یا اجتماعی طور پر کھیلنے دے۔
چار یا پانچ سال کی عمر میں اکثر بچّے اپنے ماں باپ کے کاموں میں شریک ہونے لگتے ہیں ان کو اس سے روکنے کی کوشش نہ کی جائے لیکن اس کا خیال رکھا جائے کہ وہ اپنی قوت جسمانی سے زیادہ اس کام میں حصّہ نہ لیں اس کے بعد بچّہ کی حیات مکتبی کا آغاز ہوتا ہے۔ حیات مکتبی کی دو صورتیں ہیں، حیات مکتبی گھر کے ماحول میں، حیات مکتبی مدرسہ میں۔
ہمارے موضوع کا تعلق بچّہ کی اس زندگی سے ہے جو گھر کے ماحول میں بسر کر رہا ہے اور جس کی نگراں اسکی شفیق ماں ہے۔ ہم کو پہلے بتا چکے ہیں کہ جسمانی نشوونما میں ورزش کو بھی خاص اہمیت حاصل ہے اس لئے ہر ایک ماں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے اس فرض کو بھی دوسرے فرائض کی طرح کافی غور وخوض کے ساتھ ادا کرے۔
یہ بتایا جا چکا ہے کہ عمدہ طریقے سے پورے طور پر سانس لینے اور جسمانی حرکات سے دوران خون پر بہت مفید اثر پڑتا ہے اس لئے ماں کو بچّے کے لئے بہت کافی سادہ اور دلچسپ تقویت بخش مشقوں کی ضرورت ہے۔ بچّوں کو دوڑانے کے کھیلوں میں لگا کر تقویت بخش ورزش ان سے کرائی جا سکتی ہے۔ لڑکیوں کو مخصوص طور پر اچھلنے کے مختلف کھیلوں میں لگانا چاہیئے، اگر ان سے مندرجہ ذیل کھیل کھلوائے جائیں تو ان کو کافی دوڑنا اور اچھلنا کودنا پڑے گا اور تقویت بخش ورزش

کا نصاب پورا ہو جائے گا۔ گیند کا لپکنا، ایک دوسرے کو چھونا، پرُاڑانا وغیرہ یا اور دوسرے اسی طرح کے کھیل کھلانا چاہیئے۔

تقویت بخش ورزشوں کے ساتھ اصلاحی ورزشیں (جسمانی ساخت پر اثر کرنے والی) بھی ان سے کرانا چاہیئے مثلاً ایڑیاں اُٹھانا، سر اور دھڑ کو پیچھے کی جانب جھکانا۔ اس قسم کی ورزشوں سے جسمانی ساخت پر اچھا اور مفید اثر پڑتا ہے۔

لیکن ماں کو یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ ورزش مسرت بخش ہونا چاہیئے اس لئے کہ جب تک یہ حقیقی طور پر ان کے لئے پُر لطف نہیں ہوں گی وہ اس سے کچھ زیادہ فائدہ حاصل نہیں کر سکتے، ایک ہی قسم کی ورزش اگر ان کو روزانہ کرائی جائے گی اور اس میں رنگا رنگی نہیں ہوگی تو وہ بہت جلد اس سے اُکتا جائیں گے۔ لہذا ماں کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ فطرت طفلی کے اس جذبہ کا احترام کرتے ہوئے ان کی ورزشوں کو حسب موقع بدل دے۔

سرلارڈ برٹن[1] کہتے ہیں کہ "تم بچّے کو کسرتی مشقوں سے ناک تک بھر سکتے ہو اور وہ غالباً عضلاتی حیثیت سے مضبوط بھی ہو جائے گا مگر اسے ان مشقوں (کسرتوں) سے ایک نفرت سی ہو جائے گی۔" آگے چل کر وہ کہتے ہیں کہ "ورزش جسمانی کے ساتھ مسرت کا احساس باہم متلازم رہنا چاہیئے جو میری رائے میں جسمانی تربیت کے لئے ایک نہایت ضروری بات ہے"[2]

پس کم سن بچّے کے لئے یہ غور طلب مسئلہ ہے کہ کون سی ورزشیں انتخاب کرنا چاہئیں۔ ہر ایک معلّم بچّہ کی جسمانی حالت اور اس کی فطری توجہ پر نظر

---

[1] بحوالہ لارا، ایل ایلے اسٹیڈ (ادنیٰ تعلیم اطفال) عثمانیہ ٹریننگ کالج حیدرآباد۔

[2] ابتدائی مدارس کا نصاب ورزش جسمانی مرتبہ ہیلے اسٹیڈ۔

رکھتے ہوئے بہت سی مشقوں کا اس کے لئے انتخاب کرسکتی ہے۔

فریڈرک فروبل[1] نے اس قسم کی ورزشوں کو بھی مرتب کرکے اس کے استعمال کی سفارش کی ہے، اس کی مجوزہ ورزشوں میں پہلی ورزش میوزیکل بلیس (جھنجھنا) کے ذریعہ سے کرائی گئی ہے۔ کھلونا بچہ کے ہاتھ میں دے کر اسے سیدھا کھڑا کر دیجیے اس سے کہو کہ ہاتھ آگے بڑھاؤ۔ پھر ہاتھ اپنی پہلی جگہ پر واپس لے جاؤ۔ یا اور ایسے مختلف حرکات کرانا چاہئیں جس سے اس کے اعصاب پر کافی اثر پڑے۔

دوسری ورزش	DUMBLE چوبی مگدر کے ذریعہ سے مختلف حرکات۔
تیسری ورزش	HOOP (بید یا ربڑ کا چھلا) کے ذریعہ سے کرائی جاسکتی ہے۔
چوتھی ورزش	WAND (چھڑی) کے ذریعہ سے مختلف حرکات کرانا۔
پانچویں ورزش	SCRAP (ڈبکا، دوبٹہ) سے مختلف حرکتی کھیل کرنا،
چھٹی ورزش	کھیل کی بندوق سے مختلف حرکات کراؤ۔
ساتویں ورزش	خمیدہ چھڑی کے ذریعہ مختلف مشقیں۔
آٹھویں ورزش	کھیل کے پنکھے سے مختلف مشقیں۔

[1] موجد کنڈرگارٹن طریقہ تعلیم اور مدر پلے کا مصنف۔

نویں ورزش	چھوٹے طبنورے (چنگ یا دف) کے ذریعہ سے مختلف کھیل

متذکرہ بالا ہر ایک قسم کی ورزش کو متعدد طریقوں سے کرایا جا سکتا ہے جس میں یہ مصلحت ہے کہ وہ بچہ پر گراں نہیں گزریں گی۔[1]

طاقت سے زیادہ ورزش

ورزشوں کے عمل میں ہمیشہ یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ بچہ کو اتنی ورزش کرانا چاہیئے جس قدر کہ اس کی جسمانی قوت اجازت دے۔ بچہ جب تھک جائے تو فوراً ورزش کو ختم کرا دینا چاہیئے۔ اس لئے کہ اس کے اعضاء و اعصاب پر جب حد سے زیادہ بار ڈالا جائے گا تو بجائے اس کے کہ اُن کی نشو و نما میں مدد پہنچے وہ مضمحل ہو جائیں گے اور جسمانی نظام میں خلل پیدا ہو جائیگا اعضاء زیادہ تکان اور اضمحلال کے سبب سے اپنی اپنی خدمات اچھی طرح ادا نہ کر سکیں گے جس کا نتیجہ بچہ کی صحت کے لئے بہت بُرا ہوگا۔

بچوں کے کھیل

اگرچہ کمسن اطفال کی ورزشیں بھی کھیل ہی کی صورت میں ہوتی ہیں لیکن ان میں بچہ کو عملی آزادی میسر نہیں ہوتی ہے اس لئے انکی فطرت آزاد کھیلوں کی پھر بھی خواہشمند رہتی ہے اس لئے انکو ذہنی اور دماغی محنت کے بعد آزاد کھیل بھی کھلانا ضروری ہیں

[1] ان ورزشوں کے طریقۂ عمل اور ان کی عملی تفصیل کے لئے "کنڈر گارٹن گائیڈ" مرتبہ لوئیس بٹس کا مطالعہ بہت مفید اور کار آمد ہوگا دیکھو ص ۲۹۵ تا ص ۳۷۸ جن میں ان تمام ورزشوں کی عملی تفصیل موجود ہے، اس پیش نظر تالیف "تربیت اطفال" میں اسکی گنجائش نہیں۔

بچّہ کے ماحول کی نگرانی ضروری ہے اس لئے کہ ایسے کھیل اجتماعی طور پر ہی کھیلے جاتے ہیں۔ اس میں اپنے بچّہ کے ساتھ ساتھ دوسرے بچّوں کے کردار کی بھی نگرانی ضروری ہے۔ ورنہ کھیل کی تعلیمی اہمیت ختم ہو کر وہ بدکرداری کا سبق رہ جائیں گے۔

ہندوستانی کھیل

۱-آنکھ مچونا- ۲-قاضی کوڑا (کوڑے کا کھیل) ۳-کوڑی چھپانا ۴-چیل جھپٹا- ۵-چوہا بلّی- یہ کھیل بچّوں میں اس قدر عام ہیں کہ ان کی تفصیل اور ان کے کھلانے کے طریقوں سے ہر ایک ماں بخوبی واقف ہوگی اس لئے یہاں صرف نام لکھ دیئے گئے ہیں، ہر ایک ماں نہایت سہولت سے ان کھیلوں کو کھلا سکتی ہے۔ یہ تمام کھیل صرف ورزشی اعتبار سے مفید ہو سکتے ہیں تعلیمی اہمیت ان کھیلوں میں بالکل نہیں ہے ورنہ ان کو تعلیمی مقصد سے کام میں لانا چاہیئے۔ تعلیمی مقصد کو پورا کرنے کے لئے مندرجہ ذیل کھیل مفید ہو سکتے ہیں۔

۱- تھیلی دوڑ

چند بچّے ایک قطار میں کھڑے کیئے جائیں اور ہر ایک کے سامنے کچھ فاصلے پر مقررہ تعداد میں یکساں مٹی بھری ہوئی تھیلیاں رکھ دو اب بچّہ سے کہو کہ ہر ایک دوڑے اور ہر دفعہ میں ایک ایک تھیلی اپنی ڈھیری میں سے اُٹھا کر لائے اور اپنی جگہ پر جمع کرے جو پہلے جمع کر لے گا وہ جیتے گا۔

مقصد | اس کھیل میں بچّوں کے اندر مقابلہ کا جذبہ پیدا ہوگا اور ہر ایک بچّہ

دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرے گا۔

۲۔ گیند گیچنا (لپکنا)

اس کھیل میں چند بچوں کو بے ترتیب کھڑا کیا جائے اور ماں بچوں کی طرف گیند پھینکے اور ان کو یہ بتا دیا جائے کہ جب بچہ سے تین مرتبہ گیند چھوٹ جائے گی اسے کھیل سے نکال دیا جائے گا۔

مقصد | بچہ تعمیل حکم کا عادی ہوگا مقابلہ کی تحریک اس میں پیدا ہو گی۔

۳۔ سپاہی اور چور کا کھیل

ایک بچہ کو چور بنایا جائے اور باقی بچوں کو سپاہی بنایا جائے اب چور کو بھگایا جائے اور اس کے تعاقب میں سپاہی بنے ہوئے بچوں کو پکڑنے کے لئے بھیجا جائے، اس سے بچوں کو دوڑنا بھی کافی پڑے گا اور ان میں جرأت و دلیری بھی پیدا ہو گی۔

تنبیہ | اس قسم کے اور متعدد کھیل ماں بچہ کی خواہش اور مذاق کے مطابق ان کو کھلا سکتی ہے۔ لیکن یہ یاد رہے کہ ان کھیلوں کے کھیلنے میں بچہ میں بیباکی، ضد، گستاخی کا مادّہ نہ پیدا ہونے پائے۔

کھیل کا عرصہ زیادہ طویل نہیں ہونا چاہئیے اور نہ لگاتار ایک ہی کھیل کو روزانہ دوہرانا چاہئیے، اس لئے کہ فطرت اطفال یک رنگی سے گھبراتی ہے۔

مشقی سوالات

۱۔ جسمانی صحت اور ساخت پر ورزش کا کیا اثر ہوتا ہے؟ -
۲۔ بچوں کے لئے کون سی ورزشیں مفید ہیں؟ -
۳۔ کھیل اور ورزش کی ضرورت بچوں کے لئے کیوں ہے؟ -

باب پنجم

آرام کرنا و سونا

مختلف عمروں میں کتنی دیر سونا ضروری ہے، دوپہر کا آرام سونے کے صحیح طریقے

ایک شیر خوار تندرست بچہ ہر وقت سوتا رہتا ہے، ماؤں کو لازم ہے کہ اس کو صرف دودھ پلانے کے لئے بیدار کریں یا نہلانے اور تبدیل لباس کی غرض سے اس کو اُٹھائیں، بلا ضرورت یہ خیال کر کے کہ بچہ کس وقت سے پڑا سو رہا ہے اس کو بیدار نہیں کرنا چاہیئے۔

شیر خوار بچہ اپنی عمر کی ابتدائی مدت میں ۲۴ گھنٹے میں تقریباً ۲۰ گھنٹے سوتا ہے۔ لیکن چھ مہینے کی عمر میں ۲۴ گھنٹے میں صرف ۱۶ گھنٹے سوتا ہے اور اس کے بعد ۵ سال[ا] کی عمر تک ۱۲ گھنٹے سوتا ہے، سونے میں بھی پابندی اور تربیت کا

ا ڈاکٹر بودھ راج چوپڑا۔ ایم۔ بی سی ایچ ڈی (اڈنبرگ)، اپنی بہترین تصنیف THE EXPECTANT MOTHER AND HER BABY میں لکھتے ہیں کہ ایک سال سے لے کر ۵ سال کی عمر تک ۲۴ گھنٹے میں ۱۴ گھنٹے سونا ہے۔ ڈاکٹر C.K. MUKERJI اپنی تالیف NOTES ON CHILD WELFARE میں اس عمر میں ۱۲ گھنٹے سونے کی مدت لکھتے ہیں

اتنا ہی ضروری ہے جس قدر کہ کھانے میں یا اور دوسری عادتوں میں۔
بچہ کو غذا کے لئے پہلے مہینہ میں ہر ۱/۲ ۲ گھنٹے کے بعد اور دوسرے مہینہ میں دو گھنٹے اور تیسرے مہینہ میں ۳ گھنٹے کے بعد جگانا چاہیئے، اگر بچہ غذا کی خواہش سے بیدار ہو یا ماں کو خود اُسے اُٹھانا پڑے تو کچھ تردد نہیں کرنا چاہیئے اگر بچہ سو رہا ہے اور غذا کے لئے نہیں اُٹھا ہے تو اس کا یہ سونا اس کی اس غیر خواہشی غذا سے بہتر ہے جس کے لئے اسے اُٹھایا جا رہا ہے، ایک سال سے قبل شیر خوارگی کی مدت میں رات کے دس بجے سے صبح کے پانچ بجے تک صرف ایک مرتبہ وہ غذا کے لئے اُٹھے گا جس سے اس کے سونے اور آرام کرنے کی قوت میں اضافہ ہوگا اور اس مدت میں معدہ کو بھی آرام ملے گا۔
جب بچہ ایک سال کا ہو جائے تو اس کو رات میں اس کی غذا نہیں دینا چاہیئے بلکہ اس کو تمام رات سونے دیا جائے۔ بڑھوتری (نشوونما) کے زمانہ میں اس کو دن میں دو مرتبہ سونے کی ضرورت ہوگی، صبح کو اور دوپہر کو اس زمانہ میں دونوں مرتبہ کم از کم ہر دفعہ دو گھنٹے اس کو سونے دیا جائے، ۵ سال کی عمر تک اس کے دوپہر کے سونے کو جاری رکھنا چاہیئے اور اگر کبھی وہ نہ سوئے تو اس وقت میں اس کو آرام کرنے دیا جائے۔
بچہ کے سونے کے اوقات میں اس کے پیشاب پاخانہ کے وقت کو ضرور ملحوظ رکھنا چاہیئے۔ ایک شیر خوار بچہ دن میں ۸ بار سے لے کر ۱۶ بار تک عمر کے لحاظ سے پیشاب کرتا ہے اور ۲ سے ۶ بار تک پاخانہ۔ ہر ۱/۲ ۱ گھنٹے کے بعد پیشاب اور ۳ یا ۴ گھنٹے کے بعد پاخانہ کے لئے اس کو اُٹھانا (بیدار کرنا) چاہیئے۔ اس پر عمل کرنے سے بچے کے آرام میں خلل نہیں پڑے گا اور وہ صبح تک اپنی پوری نیند بھر لے گا۔ بچہ کے رونے یا کلبلانے کا ماؤں کو

منتظر نہیں رہنا چاہیئے بلکہ وہ ان واقعات کی پابندی کرنے سے خود بھی سکون و آرام پائیں گی اور بچہ کو بھی بلاوجہ تکلیف نہیں ہوگی۔

کافی دیر و طویل عرصہ تک بچہ کا سونا اس کے اعصاب دماغ اور جسمانی قوت کے لیئے سب سے بہتر چیز ہے اسی سے اس کی جسمانی نشوونما ہوتی ہے اور دماغ کو قوت ملتی ہے۔

بے چینی کے ساتھ سونے کے اسباب

بچوں کے بے چینی کے ساتھ سونے کے (یعنی سوتے سوتے جاگ پڑنا، رونا یا چیخنا یا علاوہ عادی ضروریات کے اُٹھنا اور رونا) کے دو خاص سبب ہیں ایک تو بدہضمی اور دوسرے بھوک۔

جن شیرخوار بچوں کو غیر قدرتی طریقوں سے دودھ پلایا جارہا ہے تو اگر ان کو کم قوت بخش پانی ملا ہوا دودھ مل رہا ہے اور ان کی غذائی ضرورت اس سے پوری نہیں ہورہی ہے تو یقیناً وہ گہری نیند نہیں سو سکتے بلکہ بھوک کی سبب سے وہ بار بار جاگ اُٹھیں گے یا بچہ اگر بوتل (بوتل سے دودھ پلانا) پر پرورش پا رہا ہے اور اس کو غیر صحت بخش یا غیر موزوں غذا ملی ہے تو اس سے اس کے ہضم میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور بچہ پیٹ کے درد اور اپھار (یعنی پیٹ پھولنا) میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ گہری نیند نہیں سو سکتا وہ بار بار جاگے گا۔ ماؤں کو اس کا لحاظ رکھنا چاہیئے اور اگر مندرجہ بالا صورتیں پیدا ہو جائیں تو ان کا مناسب تدارک کریں۔

اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچہ کے سونے کا کمرہ حد سے زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور بچہ کے لیئے وہ گرمی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے اور بچہ جاگ جاتا ہے یا

کمرے میں اس قدر شور وغل ہونے لگتا ہے جس سے بچّہ کی نیند میں خلل پڑ جاتا ہے عموماً پیاس کی وجہ سے بھی بچے سوتے سوتے خلاف معمول جاگ اُٹھتے ہیں، اس کی ایسی ضرورتوں کو فوراً دور کرنا چاہیئے، اگر وہ پیاسا ہے تو تھوڑا سا ٹھنڈا تازہ پانی دودھ پلانے سے قبل بچّہ کو دینا چاہیئے۔ ایسے بچّے کو جو کسی سبب سے اچھی طرح گہری نیند نہیں سو سکتے ہیں وہ بدمزاج ہو جاتے ہیں اور ان کی نشو ونما میں بھی خلل پڑ جاتا ہے۔

ہندوستان میں اکثر مائیں بچّہ کو سلانے کے لئے اس خیال سے افیون دیتی ہیں تاکہ وہ خوب گہری نیند سو جائے اور ہماری نیند میں خلل نہ پیدا ہو لیکن یہ طریقہ بہت مضرت رساں ہے اس کو ترک کرنا چاہیئے، بچے جب سوتے ہوتے ہیں تو مکھیاں ان کو بہت پریشان کرتی ہیں جس کی وجہ سے وہ بار بار پریشان ہو کر اُٹھ بیٹھتے ہیں۔ لہٰذا ان کے مُنھ پر ہلکا باریک کپڑا مچھر دانی کی قسم کا اس طرح ڈال دینا چاہیئے کہ سانس لینے میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

اکثر بڑے بچے جو بدہضمی یا دردِ شکم میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ سوتے میں دانت پیستے ہیں یا سوتے میں بڑبڑاتے ہیں۔ لہٰذا ان علامات کو دیکھکر ان کی بدہضمی کا تدارک کرنا چاہیئے۔

ایک سال کی عمر کے بعد بچّہ کو صبح و دوپہر کے کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تک نہیں سلانا چاہیئے، شام کا کھانا بمقابلہ دن کے کھانے کے بہت ہلکا، لطیف اور زود ہضم ہونا چاہیئے۔ تاکہ بچہ کے رات کے سونے میں کوئی خلل نہ پڑے، بعض بچے اندھیرے میں نہیں سو سکتے ہیں، ان کے لئے مناسب روشنی کا انتظام کرنا چاہیئے۔

آرام دہ بستر بچہ کے لئے ایک موزوں اور آرام دہ بستر کی بھی خاص

ضرورت ہے۔ بچّہ کو اس کے چھوٹے سے بستر پر تنہا (اکیلا) سُلانا چاہئے اور یہ عادت پہلے ہی دن سے ڈالنا چاہیئے۔ ورنہ اگر بچّہ ساتھ سونے کا عادی ہو گیا تو پھر اس کی اس عادت کو چھُڑانا بہت مشکل ہو جائے گا۔ اسی سے بچّہ کی ضد کرنیکی عادت پڑ جاتی ہے اور وہ ہر وقت ماں یا دایہ کو مجبور کرے گا کہ وہ اس کو ہر وقت گود میں لیئے رہے یا جس وقت وہ روئے فوراً اس کو گود میں لے لیا جائے اور ٹہلا جائے، اکثر رات میں بھی وہ اس قسم کی ضد کرے گا، جب بچہ سو جائے تو پھر بلا سبب اس کو مت جگاؤ اور اگر سوتے سوتے وہ رونے لگے تو دیکھو کہ کیوں رو رہا ہے، اس کے کپڑے تو گیلے نہیں ہیں یا کوئی پن (سوئی) وغیرہ تو اس کے نہیں چُبھ رہی ہے، اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا پانی پلاؤ اور اس کے بعد پھر اس کمرے سے چلی جاؤ تاکہ بچّہ یہ محسوس نہ کرے کہ اس کو گود میں لیا جائے گا۔

اگر تم اپنے بچّے کو اپنے ساتھ لے کر سوؤ گی تو بچّہ کو تازہ ہوا نہیں مل سکیگی اور تمھارے منھ سے باہر نکلی ہوئی گندی ہوا اس ہوا کو بھی جو بچّہ کو مل رہی ہے گندہ کر دے گی، اکثر ایسا بھی ہوا ہے کہ ماؤں نے اپنے بچوّں کو اپنی گہری نیند میں کچُل کر مار ڈالا ہے۔

بچوّں کو اس طرح کبھی نہیں سُلانا چاہیئے کہ ان کے مُنھ میں ماں کی چھاتی Breast Nipple یا بوتل کی Nipple گھنڈی دبی ہوئی ہے اور وہ سو رہی ہیں۔

ایک تندرست بچہ قدرتی (فطری) طریقہ پر سوتا رہتا ہے اس کو زیادہ تھپکنے یا لوری دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس لیئے کہ ان کا اثر بالکل مسمریزم کا سا ہے جو روحانی قوت کو آہستہ آہستہ مضمحل اور کمزور کر دیتا ہے۔ اسی طرح ان کو ڈراؤنی چیزوں کا نام لے کر ڈرانا بھی نہیں چاہئے اس سے بھی ننھّے بچّے

بزدل اور کمزور ہو جاتے ہیں۔

مشقی سوالات

۱۔ مختلف عمروں میں بچّہ کتنی دیر ۲۴ گھنٹے میں سوتا ہے؟

۲۔ بچّے کے ساتھ سونا کیوں بُرا ہے؟

۳۔ اکثر بچّے سوتے میں بے چین رہتے ہیں اس کے کیا اسباب ہیں؟

۴۔ بچّہ اچھّی طرح کیسے سو سکتا ہے؟

باب ہشتم و ہفتم

جسمانی صفائی

نہانا، ناخن اور دانتوں کی صفائی، آنکھ، کان ناک اور گلے کی حفاظت اور صفائی

نہانا انسان کے جسم پر کچھ تو باہر کی خاک دھول اُڑ کر جمتی ہے اور اس سے کہیں زیادہ بدن کے اندر سے جسم کے چھوٹے چھوٹے سوراخوں سے جن کو مسامات کہتے ہیں غلاظت نکل کر جسم پر جم جاتی ہے اور اس طرح ان چھوٹے چھوٹے باریک سوراخوں کو جو تمام بدن پر ہوتے ہیں بند کر کے وہ غلاظت آئندہ غلاظت کو نکلنے سے روک دیتی ہے جس کے سبب سے جسم میں طرح طرح کی خطرناک خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن سے ہزاروں امراض پیدا ہو جاتے ہیں پس اس جسم کی جمی ہوئی غلاظت کو دور کرنے کے لئے سب سے مناسب اور مفید تدبیر "نہانا" ہے۔

اگرچہ بڑوں اور بچّوں سب کے لئے نہانے کی ضرورت ہے لیکن بچّے اس کے زیادہ ضرورت مند ہیں۔ اس لئے کہ بڑے تو اپنے جسم کی کچھ نہ کچھ حفاظت کا

خیال رکھتے ہی ہیں اور باہر کے گردوغبار سے وہ کسی حد تک اپنے جسم کو محفوظ رکھتے ہیں مگر بچے اس قسم کی احتیاط نہیں کر سکتے پس ان کے لئے نہانا بہت ہی ضروری ہے۔

موسم گرما میں کم سے کم دوبار دن میں نہانا ضروری ہے صبح و شام اور جاڑے کے موسم میں دوپہر کے وقت نہانا مناسب ہے۔ نہانے کے بعد صاف ستھرے کپڑے پہننا چاہئیں۔ وہی اُتارے ہوئے کپڑے اگر میلے ہوں تو ہرگز نہیں پہننا چاہئیں۔ اس لئے کہ ان کے پہننے سے ان کا میل جسم میں پھر پیوست ہو جائے گا اور مسامات کو بند کر دے گا۔

نہانے کی ضرورت کا لحاظ کرتے ہوئے نہانے کے پانی کی عمدگی اور نفاست کا خیال رکھنا بھی اتنا ہی ضروری ہے جس قدر کہ نہانا۔

تالابوں کے ٹھنڈے اور رُکے ہوئے پانی میں نہانے سے جو اور لوگوں کی جسموں کی غلاظت سے گندہ ہو چکا ہے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جانے کا ڈر ہے، ہاں دریا کے پانی میں ضروری احتیاط کے ساتھ نہانے میں کچھ حرج نہیں ہے لیکن لڑکیوں کے لئے دریا پر نہانا دشوار ہے پس گھر کا صاف تازہ پانی ہر موسم میں نہانے میں استعمال کرنا چاہئیے۔ اگر بہت سخت سردی پڑ رہی ہو تو حسب ضرورت اس کو گرم کر لینا چاہئیے۔ اس لئے بعض کمزور بچے جاڑوں میں تازہ پانی سے نہیں نہا سکتے۔ نہانے میں تمام بدن پر صابن ملنا چاہئیے تاکہ اس سے جسم کی کھال کی چکنائی اور پسینہ اور اس کے ساتھ گرد و غبار وغیرہ دُور ہو جائے۔

جاڑوں کے زمانہ میں جلد جلد نہانا ضروری نہیں ہے۔ جاڑوں میں نہانے میں جلدی اور پھُرتی کرنا چاہئیے اور نہانے کے بعد فوراً جسم کو خشک

کر لینا چاہیئے۔ لڑکیوں کے لئے پندرہ دن میں ایک دفعہ سر دھونا بھی ضروری ہے تاکہ سر اور سر کے بالوں کی بھی صفائی ہوتی رہے لیکن بالوں میں کنگھی دن میں دو بار ورنہ کم از کم ایک بار تو ضرور ہونا چاہیئے اور کوئی مفید و مناسب تیل بالوں کی پرورش کے لئے پڑنا چاہیئے، اگر سر کے بال چھدرے ہوں تو سہاگہ کے پانی سے سر کو دھونا چاہیئے (سیر بھر پانی میں چائے کا ایک چمچہ سہاگہ ملانے سے سہاگہ کا پانی تیار ہو جائے گا) اس سے بالوں کا چھدرا پن دور ہو جاتا ہے۔

ناخن کی صفائی جس طرح نہانا جسمانی صحت کے لئے ضروری ہے اسی طرح ناخن اور دانتوں کی صفائی بھی لازمی ہے، دیکھو دوسرے بچوں کے میلے دانتوں اور میل بھرے ناخنوں کو دیکھکر ہمیں کیسی نفرت ہوتی ہے۔ ایسے شخص کے ساتھ بیٹھ کر نہ کھانے کو جی چاہتا ہے اور نہ باتیں کرنے کو۔ یہی نہیں کہ بچہ کے ناخن اور دانتوں کی صفائی نہ ہونے سے دوسرے لوگ ہمارے بچّہ سے نفرت کریں گے بلکہ خود ہمارے بچّے کے لئے بہت نقصان پہنچانے والی ہے۔ بچّوں کے ناخن صاف رکھنے اور کاٹنے کا خیال تو اس کی شیر خوارگی ہی کی مدّت میں رکھنا چاہیئے۔ اس سے کئی فائدے ہیں، اگر شیر خوار بچّہ کے ناخن بڑھے ہوئے ہیں تو ممکن ہے کہ وہ ہاتھ چلانے میں اپنے منھ کو نوچ ڈالے، اکثر اسی لاعلمی کے عالم میں بچے اپنی آنکھ میں ناخن مار لیتے ہیں جس سے زبردست نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ دوسرے اس عمر میں ایسے طرز عمل سے بچہ خود بخود اس کا عادی ہو جاتا ہے اور وہ زہر جو میلے اور بڑے ناخنوں میں بھر جاتا ہے ان کی صفائی (کاٹنے) سے بچّہ کی غذا میں شامل نہیں ہوتا اور بچہ کی غذا اس زہر کی آمیزش سے محفوظ رہتی ہے جس سے طرح طرح کی بیماریوں کے پیدا ہونے کی خطرہ رہتا ہے۔

دانتوں کی صفائی

بچپن کے دانت اگرچہ کچّے اور دودھ کے دانت کہلائے جاتے ہیں اور سات آٹھ سال کی عمر تک سب ٹوٹ جاتے ہیں اور ان کے بعد دیگر پختہ (پکّے) دانت نکل آتے ہیں۔ عموماً مائیں یہ خیال کرکے کہ یہ کچّے دانت ہیں بچّوں کے دانتوں کی صفائی کا خیال نہیں کرتیں اور غذا سے قبل اور غذا کے بعد بچّوں کو ان کی صفائی کی طرف متوجہ نہیں کرتیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دانتوں کی گندگی جمع ہوتے ہوتے اس چھوٹی سی عمر ہی میں بچّوں کے لئے ایک روگ بن جاتی ہے، طرح طرح کی بیماریاں اس سے پیدا ہوجاتی ہیں۔ بچّے اگر اتنے کم سن ہیں کہ وہ خود مُنہ نہیں دھو سکتے ہیں تو مُنہ دُھلاتے وقت (جس طرح روزانہ اس کو ضروری سمجھا جاتا ہے) اس کا بھی ضرور خیال رکھیں اور معمولی استعمال کے منجن سے ان کے دانتوں کو بھی صاف کردیں اور جب وہ خود اس لائق ہوجائیں تو ان کو اپنے عمل سے اس طرف توجہ دلاکر عادی بنایا جائے جس طرح صبح کے وقت رات بھر کی جمی ہوئی رطوبت اور منہ کے اندر کے میل کچیل کی جمی ہوئی گرد کو دانتوں سے دور کرنا ضروری ہے اسی طرح پر غذا سے قبل اور بعد کو بھی ان کا صاف کرنا ضروری ہے۔ غذا کا دانتوں کی جڑوں میں رُک جانا اور اس کے ریشوں کا ان کی جڑوں میں سڑ جانا بہت زیادہ خطرناک ہے۔

آنکھ ناک کان اور گلے کی صفائی و حفاظت

چونکہ بچّہ شیر خوارگی کی مدت ہی میں پاؤں چلنے لگتا ہے اس وقت سے ماں کی ذمّہ داریوں میں اور اضافہ ہوجاتا ہے۔ چنانچہ دیگر ذمہ داریوں کے ساتھ جسم کی عام صفائی کی پابندی بھی ماں پر پہلے سے زیادہ عائد ہوتی ہے۔ بچّہ خطرات سے آگاہ نہیں ہوتا ہے اور نہ اس کے نتائج کا اس میں شعور ہوتا ہے۔ اعلیٰ گھرانے کے بچّوں کے لئے تو وہ مضرت رساں سامان گیلی مٹی، ریت، گٹیاں، بہت کم یاب ہوتا ہے مگر ادنیٰ اور اوسط درجہ کے

گھرانوں میں بچّے کے لئے یہ سامان بہت کثرت سے موجود ہوتا ہے اور اس کو بسہولت مل جاتا ہے۔

اکثر بچّوں کی مٹھیاں مٹّی اور ریتے سے بھری ہوتی ہیں اور نہایت بے پروائی سے وہ ان خاک آلود مٹھیوں سے اپنی آنکھیں ملنے لگتے ہیں جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھوڑی سی مٹّی آنکھ میں پہنچ جاتی ہے۔ اب وہ بلبلا کر رونے لگتے ہیں اور آنکھوں کو زیادہ ملنے لگتے ہیں جس سے مٹی یا ریتے کی کافی مقدار آنکھوں میں پہنچ جاتی ہے یا کھیلتے کھیلتے گٹے، پیسہ، کپڑا، غرض جو چیز ان کے ہاتھ لگ گئی وہ فوراً اٹھا کر انھوں نے منھ میں رکھ لی اور اسے نگل جانے کی کوشش کرتے ہیں، بچّوں کے ہاتھ میں کبھی ایسی چیز نہیں دینا چاہیئے، اکثر مائیں پیار میں بچّوں کے ہاتھ میں پیسہ وغیرہ دے دیتی ہیں اور وہ اس کو منھ میں رکھ کر نگل جانے کی کوشش کرتا ہے لیکن وہ حلق ہی میں اٹک جاتا ہے اور بچّے کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں، بچّوں کو ان باتوں کا ہرگز عادی نہیں کرنا چاہیئے اور ان کی اس عادت کو پیار و محبت سے چھڑا دینا چاہیئے۔

بچّے اکثر ناک کے اندر انگلی ڈالکر ناک کھجاتے رہتے ہیں جس سے اس میں زخم پڑ جاتا ہے جو پھر خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے اور اکثر بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں، بچّوں کی ناک کی صفائی کا خیال بھی ماؤں کو رکھنا چاہیئے۔

بچّوں کے کان میں اگر میل جمع ہو جائے تو اس کا نکال دینا ضروری، تیل ڈال کر تھوڑی دیر اس کو یوں ہی رہنے دیا جائے پھر نہایت ہوشیاری سے کسی پھریری کے ذریعہ سے اس تیل کو باہر نکال لینا چاہیئے، نہلاتے وقت یہ احتیاط رکھنا چاہیئے کہ کانوں میں پانی نہ پہنچنے پائے۔ زیادہ میل جمنے اور بار بار پانی پہنچنے سے اکثر کان میں درد ہونے لگتا ہے اور رفتہ رفتہ یہی درد

کم سماعت (اونچا سننا) کی بیماری پیدا کردیتا ہے، بچوں کو یونہی بلا وجہ کان میں انگلی بھی مت ڈالنے دو۔ کان میں خراشس آجانے کا اندیشہ ہے۔

کان، آنکھ ناک میں بیرونی اشیاء کا پڑجانا اور ان کا فوری تدارک

ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ بچوں کی نگرانی اس طرح کی جائے کہ گرد و غبار، کنکری، چونا وغیرہ کوئی چیز ان کے کان، آنکھ ناک وغیرہ میں نہ پڑسکے اور اگر اتفاقیہ طور پر آنکھ میں کوئی ایسی چیز پڑجائے تو ریشم کے رومال سے یا بہت نرم کپڑے کی نوک سے اس کے نکالنے کی کوشش کرنا چاہئے، اگر بہت زیادہ گرد آنکھ میں پڑگئی ہے اور آنکھ میں درد ہونے لگا ہے تو اس کے صاف کرنے سے پہلے پپوٹوں (EYELID) میں بہت تھوڑی مقدار کسٹرائل کی ڈال دینا چاہئے یا اولو آئیل (OLIVE OIL) استعمال کرنا چاہئے۔ پھر گرم پانی سے اس کو دھو دینا چاہئے۔ چونا پڑجانے پر بھی یہی عمل کرنا چاہئے۔ لیکن چونا پڑجانے کی حالت میں بہت جلد اس کا تدارک ہونا چاہئے۔ اگر آنکھ میں درد ہونے لگے یا ہوتا رہے تو ٹھنڈے پانی سے تر کرکے گدی آنکھ پر رکھ دینا چاہئے۔

اگر کوئی مکھی یا کیڑا کان میں پڑجائے خصوصاً ان بچوں کے جن کو ٹب میں نہلایا جاتا ہے۔ یا اس ٹب کے پانی میں پڑا ہوا کوئی کیڑا یا مکھی ناک میں پہنچ جائے تو گرم پانی کی پچکاری کے ذریعہ سے اس کو باہر نکالنے کی کوشش کرنا چاہئے۔ پچکاری لگانے سے وہ بہکر باہر نکل آئے گا۔ لیکن یہ احتیاط رکھنا چاہئے کہ پچکاری کی نوک بہت زیادہ کان کے اندر نہیں ڈالنا چاہئے اس لئے کہ اس صورت میں کان کے پردے پر ضرب پہنچنے کا اندیشہ ہے بلکہ اس کو باہر ہی رکھنا چاہئے۔ تھوڑا سا GLYCERINE یا کوئی اچھا تیل کان کے گھونگے میں ڈال دینا چاہئے۔ چکنائی کی مدد سے اس کے

نکلنے میں سہولت ہو گی۔ اگر کوئی ٹھوس چیز کان میں پڑ گئی ہے جیسے کسی قسم کا دانہ یا پنسل کا سرمہ، سنگریزہ وغیرہ اور وہ پچکاری لگانے سے بھی نہیں نکلتا ہو اس وقت طبی امداد MEDICAL AID اور ڈاکٹر کو دکھلانا ضروری ہے سوائے پچکاری کی مدد کے اس کے نکالنے کی کوشش نہیں کرنا چاہئے جس طرح روئی کی پھریری سے میل صاف کیا جاتا ہے وہ طریقہ یہاں سود مند نہیں ہو سکتا بلکہ مضر ہو گا اور قوی اندیشہ ہے کہ ان بد احتیاطوں سے کہیں بچہ کی سماعت ہی نہ ختم ہو جائے۔

مشقی سوالات

۱۔ جسم کی صفائی کیوں ضروری ہے۔

۲۔ شیر خوار بچہ کو تم کس طرح نہلاؤ گی؟

۳۔ نہانے کے لئے کونسا پانی سب سے بہتر ہے اور کیوں؟

۴۔ موسم کے اعتبار سے نہانے کے صحیح اوقات بتاؤ؟

۵۔ جسم کی عام صفائی سے کیا مراد ہے اور اس میں کیا کیا باتیں شامل ہیں؟

باب ہشتم

اُڑ کر لگنے والی (چھوت) بیماریاں

خسرہ، چیچک، کالی کھانسی، عام (زکام) سردی کا بخار
ان بیماریوں کے اسباب اوران کا تدارک

ہر ایک ماں کے لیئے ضروری ہے کہ بچّوں کے عام وبائی امراض سے بخوبی واقف ہو اور ایسے مرض کو وہ فوراً شناخت کرلے تاکہ اسی وقت اس کا مناسب تدارک کیا جا سکے۔ اس لیئے ان یا دایہ کا فرض ہے کہ وہ ان امراض کی علامات سے واقفیت حاصل کرے تاکہ ان وبائی بیماریوں کا فوراً انسداد ہو سکے اور وہ پھیلنے نہ پائیں۔ اگرچہ بعض اوقات ایک دوسرے مرض کی علامات اس قدر مشابہ ہوتی ہیں کہ ان کا ایک دوسرے سے تشخیص کرنا بہت ہی مشکل ہو جاتا ہے ایسے موقعے پر فوراً طبّی امداد کی ضرورت پڑتی ہے۔ مثلاً لال بخار اور خسرہ کی علامات ایک دوسرے سے اس قدر ملتی جلتی ہیں کہ ان میں امتیاز کرنا بہت ہی دشوار ہے۔ یہاں پر عام وبائی بیماریوں، ان کی علامات اور ان تدابیر کو بیان کیا جائے گا جس سے طبّی مدد کے ملنے تک بچّہ خطرے سے محفوظ رہ سکے۔

ماؤں کا یہ فرض کہ وہ اس طرف اپنی توجہ خاص طور سے مبذول کریں اگر ان تدابیر پر اُنھوں نے عمل کیا تو یقین ہے کہ وہ اپنے بچّوں کو ان ابتدائی

تدابیر سے زبردست خطرات سے بچالیں گی۔

ابتدائی عمر میں بچوں کی علالت کے تین خاص اسباب ہوتے ہیں:۔

۱۔ غذا کی خرابی (۲) غصہ (برافروختگی) ۳۔ چھوت کے ذریعہ سے

ہم یہاں سب سے پہلے چھوت کے ذریعہ سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان کو بیان کرتے ہیں۔ اس لئے کہ سب سے زیادہ اور مہلک یہی بیماریاں ہیں۔ وبائی بیماری شروع ہونے سے پہلے اس بیماری کے جراثیم (کیڑے) سب سے پہلے جسم میں کسی نہ کسی ذریعہ (غذا میں مل کر ناک، منہ کے ذریعہ، مچھروں کے ذریعہ) سے داخل ہو جاتے ہیں اور وہاں پرورش پاکر بچے کے جسم میں پھیل جاتے ہیں اور طرح طرح کے خطرناک زہر ان سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن سے بچہ میں اس بیماری کی علانیہ (امتیازی) نشانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بیماری کی ظاہری علامت اس وقت تک جسم میں نمایاں نہیں ہوتی جب تک کہ جراثیم اور ان سے پیدا شدہ زہر کافی تعداد اور مقدار میں جمع نہیں ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس کی تیاری میں کئی دن لگ جاتے ہیں۔ یہ مدت جراثیم کے انڈوں کی پرورش کا زمانہ کہلاتا ہے، اس مدت میں مشکل ہی سے اس مرض کی کوئی علامت ظاہر ہوتی ہے۔ بجز اس کے کہ بچہ ایک قسم کی سستی اور کمزوری اپنے اندر محسوس کرتا ہے یا سستی و کمزوری کی علامتیں اس میں پیدا ہو جاتی ہیں جیسے بے چینی کے ساتھ سونا یا سوتے میں بار بار بے چین ہونا یا شوق کے ساتھ غذا کو نہ کھانا (پینا)، اکثر یہ علامتیں کچھ زیادہ اپنی طرف متوجہ کرنے والی نہیں ہوتیں یعنی یہ علامتیں تو بچہ میں پائی جاتی ہیں لیکن ان کو کسی آنے والی بیماری کا سبب نہیں خیال کیا جاتا ہے۔ تاوقتیکہ مرض کا پورے طور سے حملہ نہیں ہو جاتا اور اس کی نمایاں خصوصیات (نشانیاں) ظاہر نہیں ہو جاتیں

اگر کوئی بچّہ اس قسم کی چھوت بیماری میں مبتلا ہو جائے تو یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ وہ دوسروں میں سرایت نہ کر سکے۔ لہذا تا وقتیکہ مریض سے اس بیماری کا اثر بالکل زائل ہو جائے اُس وقت تک وہ اپنے بیمار کے مخصوص کمرے کو نہ چھوڑے اس لئے کہ اس صورت میں بھی مرض کے اثرات دوسروں پر پڑنے کا اندیشہ ہے۔

بیمار کا کمرہ اور اس کا انتظام

بیمار کا کمرہ ہوادار ہونا چاہیئے اور موسم سرما کی ضرورت کے لئے ایک آتش دان[۱] کا بھی ہونا ضروری ہے۔ اس کمرہ سے تمام بھاری کپڑے (لحاف، بچھونے) اور چوبی سامان[۲]، ہر قسم کا فرنیچر اور دروازوں کے پردے وغیرہ ہٹا دینا چاہیئے، اس کی حسب ضرورت تازہ ہوا آنے کے لئے کھڑکیاں وغیرہ کھلی ہونا چاہیئے اور اس کو PHENYLE LOTION سے دھو دینا چاہیئے بلکہ ہر وقت اس میں فنایل لوشن سے تری رکھنا ضروری ہے۔ ایک برتن میں مرکب پانی LOTION ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے رہنا ضروری ہے، تیمار دار کو اس لوشن سے وقت ضرورت ہاتھ دھونا چاہیئے۔ بیمار کے استعمال کی تولیہ، رومال وغیرہ کو بھی اس سے تر رکھنا چاہیئے۔ اُگالدان یا چلمچی کو بھی فنائل سے دھو لینا چاہیئے اور اس کو تھوڑی دیر کے بعد صاف کر دینا ضروری ہے۔

بیمار کے کمرہ میں کسی قسم کا کھانا یا دودھ نہیں رکھنا چاہیئے اور اس کمرے کے تمام استعمالی برتنوں کو گرم پانی سے دھو کر چھوت کے اثرات کو دور کر دینا چاہیئے

---

[۱] FIREPLACE [۲] غریب گھروں میں ان شرائط کی پابندی اور ان لوازم کی فراہمی دشوار کام ہے۔ لیکن غریب گھر کے لوگ اپنی مستعدی سے کمرے یا مریض کے رہنے کی جگہ، بستر اور برتنوں وغیرہ کی صفائی کا معقول انتظام بخوبی کر سکتے ہیں۔

بیمار کے کمرہ میں سولئے تیمارداری کرنے والے کے اور کسی کو نہیں آنے دینا چاہیئے
تیمارداری کرنے والی ماں یا نرس کو دوسروں کے پاس یا دوسرے بچّے کے
قریب خواہ گھر کے ہوں یا غیر گھر کے نہیں جانا چاہیئے، بیمار بچّے کے پاس نہ
تو دوسرے تندرست بچّوں کو آنے دیا جائے اور نہ خود اس کو دوسرے
بچّوں سے ملنا چاہیئے، نہ ریل یا جہاز کا سفر کرنا چاہیئے اور نہ کسی اجتماعی (محفل
جلسہ وغیرہ) جگہوں پر اسے جانے دیا جائے صحت پاجانے کے بعد کمرے کی تمام
چیزوں اور مریض کے بستر، پلنگ، اس کی نواڑ وغیرہ کو دھو ڈالنا چاہیئے
یہی نہیں بلکہ کمرے کا فرش، کمرے کی دیواریں، دروازے، کھڑکیاں اور
چھت کو بھی دھونا ضروری ہے۔

مریض کی صحت کے بعد اس کو گرم پانی سے جس میں بہت تھوڑا سا فنائل
بھی پڑا ہو غسل دینا بہت ضروری ہے۔ اگر مریض (بچّہ) بہت کمزور ہو گیا ہو
اور اس کو اُٹھا کر نہلانا دشوار ہو تو اسپنج SPONGE یا تولیہ بھگو کر اس
لوشن سے بدن صاف کر دینا چاہیئے اور پھر اس کے بعد CARBOLIC
OIL کی بہت ہلکی مالش بدن پر کر دینا چاہیئے اور ستھرے کپڑے اور
صاف بچھونے پر لٹانا چاہیئے۔ بیمار کا بستر ہرگز استعمال نہ کیا جائے۔ چھوت
کے اثرات اور کیڑوں کو مارنے کے کئی طریقے ہیں۔

(۱) مصنوعی طریقے یعنی آگ اور بھاپ (۲) طبّی طریقے۔ کاربالک، فنائل
لائیسول، پوٹاسیم پرمیگنٹ اور دوسری مروّج دواؤں سے (۳) قدرتی
طریقے۔ تازہ ہوا، سورج کی روشنی (دھوپ) مریض کے کپڑے، برتن،
سامان، کمرے وغیرہ کو ان مذکورہ بالا طریقوں سے چھوت کے کیڑوں سے
پاک کیا جا سکتا ہے۔ بیماری اور بیمار کے اس تمہیدی بیان کے بعد اب ہم عام

چھوت بیماریوں، ان کی علامات اور علاج کو بیان کرتے ہیں۔

چیچک و خسرہ

بچّوں کے لئے یہ بہت ہی خطرناک مرض ہے، اس کے جراثیم ہوا کے ذریعہ جسم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں، یہ ایسا موذی اور مہلک مرض ہے کہ کثیر تعداد میں بچّے اس کی وجہ سے ہر سال ہندوستان میں ہلاک ہوتے ہیں۔ یہ چہرے کو بہت ہی بگاڑ دیتی ہے اور اکثر بچے (جوان) اندھے اور بہرے تک ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کا ٹیکہ بچّے کے لگوا دیا جائے تو بچّہ اس مہلک مرض سے عموماً محفوظ رہتا ہے، کھسرا بھی اگرچہ چیچک کی ایک قسم ہے لیکن وہ اس قدر خطرناک نہیں ہے۔ ٹیکہ لگے ہوئے بچّے اس خطرناک چیچک سے بچ جاتے ہیں اور بجائے چیچک کے کھسرا (خسرہ) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علامات چیچک کی علامتیں زکام سے بہت ملتی جلتی ہیں، پہلے تو بچّہ کو دردِ سر شروع ہوتا ہے۔ ناک اور آنکھوں سے پانی نکلنے لگتا ہے۔ بعض اوقات دُکھنے بھی لگتی ہیں۔ مرض کے دوسرے دن بچّہ کو کچھ افاقہ معلوم ہوتا ہے۔ لیکن تیسرے دن پیشانی پر پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں اور رفتہ رفتہ تمام جسم پر پھیل جاتی ہیں اور بڑی ہو جاتی ہیں جن میں پانی اور پیپ بھرا ہوتا ہے، ان پھنسیوں کا رنگ گہرا سُرخ ہوتا ہے اور جلد سے کافی اُبھری ہوئی ہوتی ہیں، مریض کے تمام چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ بخار ۱۰۴ ڈگری سے ۱۰۵ ڈگری تک پہنچ جاتا ہے۔ بچّہ (مریض) کی کمر میں سخت درد ہوتا ہی جس کی وجہ سے وہ بہت بے چین رہتا ہے۔ دانوں کے تمام جسم پر پھیل جانے اور بڑھ جانے کے بعد بخار کم ہونا شروع ہوتا ہے لیکن کم ہو کر اُترتا نہیں بلکہ بڑھ جاتا ہی اب

جس قدر بخار اُترتا جاتا ہے دانوں کے کھرنڈ اُترتے جاتے ہیں۔ اس مرض کے بعد عموماً کانوں سے رطوبت بہنے لگتی ہے اور اکثر نمونیہ بھی ہو جاتا ہے۔ اس مرض کی مدت ۱۲ سے ۱۴ دن تک ہے یعنی اس عرصہ میں مرض شروع ہو کر دفع ہو جاتا ہے۔

ٹیکہ بچہ کو اس مرض سے محفوظ رکھنے کے لئے ٹیکہ لگوانا بڑی ضروری اور کارآمد بات ہے، موسم بہار (مارچ، اپریل) سے قبل کہ یہی زمانہ چیچک کی بیماری کا ہوتا ہے ہر ایک بچہ کو ٹیکہ لگوا لینا چاہیئے، ہندوستان میں چیچک کا مرض شروع فروری سے آخر اپریل تک ترقی پر رہتا ہے، لیکن پانچ چھ مہینے کی عمر سے قبل شیر خوار بچہ کے ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیئے۔ اگر چیچک کا مرض پھیلنے لگے تو دس دن کی عمر تک کے بچہ کے بھی ٹیکہ لگ سکتا ہے۔ ان لوگوں کو بھی جو بچہ کی پرورش میں حصہ لے رہے ہیں جیسے ماں، دایہ اور دوسرے رشتہ دار، ٹیکہ لگوا لینا چاہیئے۔

بہرحال بچہ کے اس سے قبل ٹیکہ لگ جانا چاہیئے جب کہ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے اور کھیلنے یا ان سے ملنے کے لائق ہو جائے اس لئے کہ ایسی صورت میں اس بات کا زبردست اندیشہ رہتا ہے کہ دوسرے بچّوں سے اُڑ کر یہ (متعدی) مرض تمہارے بچّہ کے نہ لگ جائے۔

ٹیکہ سے اس مرض کے حملہ کا زور بہت کچھ کم ہو جاتا ہے۔ ٹیکہ احتیاط کے ساتھ لگوانا چاہیئے۔ محکمہ حفظانِ صحت کی طرف سے اس کا انتظام ہر شہر میں کر دیا گیا ہے۔ ٹیکہ لگوانے کے ضروری ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے۔ ٹیکہ لگنے کے ۳، ۴ دن کے بعد بچّہ کو بخار آجاتا ہے اور ٹیکہ اُبھرنا شروع ہو جاتا ہے اور ۱۴ دن کے اندر اندر اچھا ہو جاتا ہے۔ جب ٹیکہ اُبھرنے لگے تو اس پر

BORIC ACID چھڑکنا چاہیئے اور ہاتھ کو بند رکھیں۔

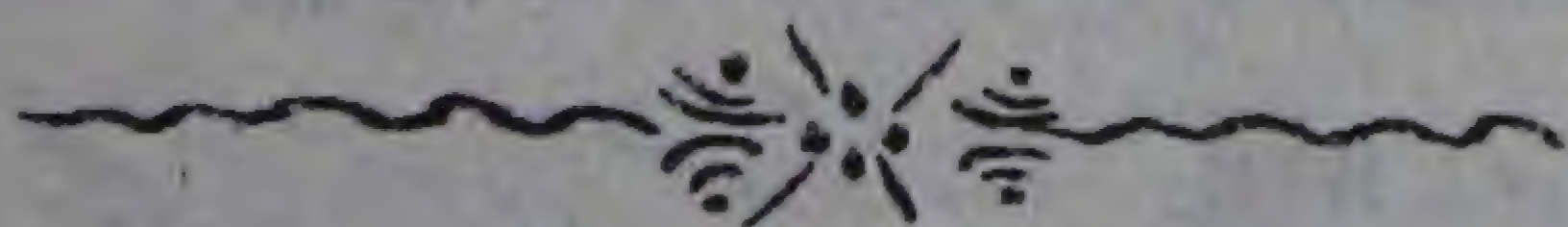
تیمارداری چیچک میں تیماردار کا سب سے پہلا فرض یہ ہے کہ جب کوئی بچّہ اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو اُس کو فوراً دوسرے بچّوں سے علیحدہ کر دینا چاہیئے اور نہ کسی دوسرے بچّے کو اس کے پاس جانے دیا جائے۔ ایسے لوگوں کو (دھوبی، نائی، خدمت گار وغیرہ) جو ایک گھر سے دوسرے گھر میں حسب ضرورت جاتے ہوں۔ ان کو بھی بچے کے پاس نہیں آنا چاہیئے کہ اس صورت میں بیماری کے اُڑ کر پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے چیچک کا مریض بچّہ اگر دوڑنے پھرنے کے قابل بھی ہو تو اس کو دوڑنے اور پھرنے سے باز رکھنا چاہیئے۔ اس لئے کہ اس مرض میں دل کو کافی سکون اور راحت ملنا چاہیئے۔ اکثر اس مرض میں دل کی حرکت بند ہو جانیکا اندیشہ رہتا ہے

غذا اس مرض میں بچہ کی غذا صرف دودھ اور جَو کا پانی ہے۔ نظم وقاعدے کے ساتھ بچّہ کو دینا چاہیئے یا ہلکی بغیر نمک کی بھی غذا دی جا سکتی ہے جب کہ مرض کا زور کم ہو۔

علاج جب بچّہ اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو طبّی امداد کی ضرورت ہے[۱]

[۱] تربیت اطفال کے موضوع پر بعض کتابیں ایسی بھی دیکھنے میں آئیں کہ ان میں ہر مرض کا علاج (دوا) بھی دیدیا گیا ہے، ہماری نظر میں یہ صورت خطرناک ہے، اس لئے کہ ہر ایک بچہ نہ ایک سے مزاج کا ہوتا ہے اور نہ یکساں قوت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں مرض کی کمی و زیادتی، اس مرض کے ساتھ ساتھ کسی دوسرے مرض کا پیدا ہو جانا، تمدّنی اثرات، مقامی اختلافات، یہ تمام باتیں ایسی ہیں کہ جن کے سبب سے کسی مرض کے لئے دوا متعیّن کر دینا کچھ زیادہ مناسب نہیں ہے۔ اس کتاب میں جہاں کہیں علاج (دوا) لکھا جائے گا وہ ایسا تجویز کیا جائے گا جو عام طور پر مفید اور لائق استعمال ہو۔ ہم ڈاکٹر بودھ راج چھبڑا کی مشہور اور مستند کتاب EXPECTANT MOTHER & HER BABY. اور رائے بہادر ڈاکٹر مکرجی کی کتاب NOTES ON CHILD WELFARE سے لکھیں گے۔

اگر بخار بہت بڑھ جائے تو اس وقت کوئی علاج سوائے اس کے اور نہیں کرنا چاہیئے کہ تر کپڑے سے سر اور چہرے کو تر کرتے رہیں، یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ بخار کو توڑنے والی عام دوائیاں دل کو مضمحل کرتی ہیں اس لئے ایسے وقت میں ان کو استعمال نہیں کرانا چاہیئے۔ ہاں مرض کی بالکل ابتدائی حالت میں اگر پیٹ میں اینٹھن (مروڑ) بھی ہو تو AConitMIxTURE حسب مشورہ ڈاکٹر دیا جا سکتا ہے۔ یا حسب ضرورت CASTOROIL آنتوں کی صفائی کی غرض سے دیا جا سکتا ہے۔ مرض کے حملہ اور زیادتی کی صورت میں آنتوں کو صاف رکھنے والا اور مسکن شور محلول MIXTURE دینا چاہیئے۔ اگرچہ مرض کی زیادتی میں بعض معالج آئیڈین اور کالوئے ڈل COLLOiDEL کے انجکشن کر دیتے ہیں لیکن حسب تجربہ سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ مرض کی زیادتی میں کوئی دوا نہ دی جائے۔

چیچک کے مریض بچے زکام، سردی اور نمونیہ میں بہت جلد مبتلا ہو جاتے ہیں لہذا ان کو ہوا سے محفوظ رکھنا چاہیئے اور ان کو ڈھکا رکھنا ضروری ہے ورنہ ہوا کی زیادتی یا سردی سے ان مرضوں کے حملہ کا ڈر رہتا ہے۔ اس مرض میں آنکھیں خراب ہو جانے کا بہت اندیشہ رہتا ہے۔ لہذا تیماردار کو ضروری ہے کہ وہ دن میں ایک مرتبہ یا دو مرتبہ بورک لوشن سے آنکھوں کو ضرور صاف کر دے، اگر آنکھیں بہت زیادہ سرخ ہوں تو ڈاکٹر کے مشورہ سے کوئی لوشن اور مرہم استعمال کرنا چاہیئے۔

خسرہ (کھسرہ ماتا)

خسرہ چھوت (سرایت کرنے والی) کی خاص اور زبردست بیماری ہے بچوں کو اس سے الگ رکھنے کی سخت ضرورت ہے۔ اس کی مدّتِ مرض ۱۰ دن سے ۱۴ دن تک ہے لیکن ۱۶ دن تک علیٰحدگی ضروری ہے۔

علامات اس کی ابتدا بھی زکام سے ہوتی ہے، ناک سے پانی بہنے لگتا ہے معمولی سا بخار آجاتا ہے۔ سب سے پہلے کان کے پیچھے پھنسیاں نمودار ہوتی ہیں اور سُرخ دھبّے بدن پر پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس کے دھبّے چیچک کے دھبّوں سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ جب پھُنسیاں تمام جسم پر پھیل جاتی ہیں تو بخار بھی بڑھ جاتا ہے اور ۱۰۴ ڈگری تک پہنچ جاتا ہے، جوں ہی دانے مُرجھانا شروع ہوتے ہیں بخار کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور نارمل پر آجاتا ہے۔

یہ بہت سے امراض پیدا کرنے والی بیماری ہے اس سے اندرونی اعضا میں عموماً سردی کا اثر ہو جاتا ہے اور اس کے زائل ہونے کے بعد اکثر امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً امراض گُردہ، لقوہ (فالج) آواز کا بیٹھ جانا وغیرہ۔ اکثر آنتوں میں بھی خرابی پڑ جاتی ہے، سرسام حلق کی سوجن اور کبھی نمونیہ بھی ہو جاتا ہے۔

علاج و احتیاط سب سے پہلے بچّہ کو ایک مخصوص جگہ پر علیٰحدہ رکھا جائے اور گھر میں اگر عمدہ صاف اور آرام دہ کمرہ نہ ہو، (جیسا کہ عموماً غریبوں کے گھر کا حال ہوتا ہے) تو فوراً بچّہ کو شفاخانہ پہنچا دینا چاہئے۔ کیونکہ گندگی و غلاظت کے باعث اکثر اس مرض میں موت واقع

ہوجاتی ہے، تیز ہوا سے اس کو بچانا چاہیئے اور مخصوص ضروری کپڑے پہنائے رکھنا چاہیئے۔ لیکن تنگ اور چست کپڑے نہیں ہونا چاہئیے۔

غذا دُودھ، جو کا پانی ملا ہوا دودھ اور زود ہضم اگر کرنا ہے تو تھوڑا چونے کا پانی بھی ملا لینا چاہیئے۔ عمدہ طریقے سے اگر گرم پانی سے غسل دیا جائے بخار میں کچھ تخفیف ہو جاتی ہے۔ بلکہ غسل سے سرسام یا بدحواسی میں (جو بخار کی تیزی میں عموماً پیدا ہو جاتی ہے) بھی کمی ہو جاتی ہے۔ مگر ٹھنڈے پانی سے اس بیماری میں غسل نہیں دینا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے نقصان پہنچے گا۔

اگر بخار بہت تیز ہو جائے تو صرف بخار کی دوا استعمال کرائی جا سکتی ہے آنکھوں کو دھوپ اور روشنی سے بچانا چاہیئے۔ مناسب موقع دوائیں استعمال کی جائیں جیسے BORIC LOTION وغیرہ۔ اگر بدن میں یا سُرخ دھبوں میں خارش بہت ہو رہی ہو تو ایسے گرم پانی سے جس میں تھوڑا سا لائی سول پڑا ہو۔ نہلانا چاہیئے۔

کونین بھی اس مرض میں جب کہ اس میں کسی قدر افاقہ ہو رہا ہو مفید ہوتی ہے۔ جب مرض کی علامات ظاہر ہو چکی ہوں تو پھر ابتدائی احتیاطوں میں بے پروائی اور غفلت نہیں کرنا چاہیئے۔ مریض کے مُنھ کو بھی بورک لوشن یا گلیسیرین ٹانک ایسڈ، سُہاگہ اور شہد سے صاف کرائیں۔

کالی کھانسی (سعال دیکی)

یہ بہت بُری اور سخت متعدی (چھوت) بیماری ہے اور فوراً ایک

بچّہ سے دوسرے بچہ کو لگ جاتی ہے۔ یہ کمسنی کی مخصوص بیماری ہے، اس کے اثرات ہوا کے ذریعہ عموماً بچوں تک پہنچتے ہیں یا ایک دوسرے کے ملنے سے پیدا ہو جاتے ہیں یعنی ایک بچہ جو اسی مرض میں مبتلا ہے وہ اگر دوسرے بچوّں کے پاس اُٹھے بیٹھے گا تو اس اتصال سے دوسرے بچوّں میں بھی یہ بیماری سرایت کر جائے گی۔

ابتدائی علامات

چھینکیں آنے لگتی ہیں اور آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے اور بچہّ ہو ہو کرنے لگتا ہے اور کف بہت ہی گاڑھا اور دیر میں نکلتا ہے اور اس قدر زور اور مشکل سے کہ بچہ نیلا پڑ پڑ جاتا ہی اور قے ہو جاتی ہے۔ پپوٹے سوج جاتے ہیں، آنکھوں کی سفیدی سرخ ہو جاتی ہے (خون سا اُتر آتا ہے) یہ بیماری بڑے بچوّں کے لئے اس قدر مہلک نہیں ہے جس قدر کہ چھوٹے بچوّں کے لئے، ایک تندرست بچّہ تو اس بیماری کے صدمات کو برداشت کر سکتا ہے، لیکن کمزور بچّہ کی جان خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ اس بیماری سے اکثر دوسری بیماریاں بھی اُٹھ کھڑی ہوتی ہیں خصوصاً نمونیہ کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ موسمی اثرات اور حفظان صحت کی بے اصولی سے عموماً یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ اس کی مدّت ۶ ہفتہ سے ۶ مہینہ تک ہے۔

تدابیر

ہوک کے دورون کی تعداد دن میں اگر ساٹھ مرتبہ سے زیادہ ہے تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ مرض کی صورت بہت خطرناک ہے، ہاں اگر بچہ کافی تندرست ہے تو اس قدر خطرہ نہیں ہے، ہوا کے تند جھونکے یا کافی ٹھنڈ پہنچنے سے دَورہ اور سخت ہو جاتا ہے۔ اس کے دورے عموماً رات میں زیادہ پڑتے ہیں۔ لہذا ماؤں کو لازم ہے کہ بیمار بچےّ کے کمرہ میں خصوصاً رات کے وقت اس کا خیال رکھیں، بیماری کی زیادتی اور بچےّ کی کمزوری

کی حالت میں بچہ کو پلنگ ہی پر رکھنا چاہئیے۔ اِدھر اُدھر پھرنے نہ دیا جائے۔
موسم سرما میں بچّہ کو بستر پر لٹاتے وقت بستر کی سردی دور کر دینا چاہیئے۔

علاج اشتہاری دوائیں اس مرض میں سود مند نہیں ہوسکتی ہیں ان کے استعمال سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

رائے بہادر ڈاکٹر ایس کے مکرجی اپنی بہترین کتاب کیر آف انڈین بیبئیر میں لکھتے ہیں کہ میں نے اس مرض میں CALCIUM SALT، CARBONATES کی معمولی مقدار کے استعمال کو بہت زیادہ HYPOPHOSPHATES LACTATE مفید پایا۔ اس کو ½ یا ⅓ گرین خوراک میں دن میں ۲ یا ۳ مرتبہ استعمال کرانا چاہیئے سب سے زیادہ کار آمد اور مفید علاج یہ ہے کہ ہر چوتھے دن PERTUSIS VACCINE کا اندرونِ جلد انجکشن کیا جائے۔

تبدیل آب وہوا بھی مفید ثابت ہوتی ہے مگر اس میں مرض کے پھیلنے کا قوی امکان ہے، لہٰذا اس سے گریز کیا جائے۔ اس لئے کہ اس میں اپنے بچّہ کی صحت کی خاطر سیکڑوں معصوموں کو مصیبت میں ڈالنا قطعی نامناسب ہے۔

غذا اس بیماری میں غذا دینے کی عجیب صورت ہے اگر اس تدبیر پر عمل نہیں کیا جائے گا تو غذا کا پہنچنا بہت دشوار ہو جائے گا۔ ماں کو لازم ہے کہ کھانے کے اوقات میں بچّہ کو دورہ کے بعد ہی فوراً غذا دے۔ یعنی بچّہ اگر ۸ بجے یا ۹ بجے کھانا کھانے کا عادی ہے تو اس وقت جو پہلا دورہ پڑے اس کے فوراً ہی بعد غذا دے۔ دینا چاہیئے تاکہ دوسرے دورے کے وقت تک معدہ غذا کو قبول کر لے اور دورہ میں قے کے ذریعے سے معدہ اس کو نہ نکال سکے۔ غذا ثقیل (دیر ہضم) نہیں ہونا چاہیئے۔ ایک انڈے کی زردی یا دودھ و یخنی اس مرض میں فائدہ مند اور ہلکی غذا ہے۔

نمونیہ وغیرہ سے بچانے کے لئے کوئی مقوی حسب ضرورت قیروطی (ضماد) بھی سینہ پر ملنا چاہیئے اور اس کو ایک پٹی سے اچھی طرح کس دینا چاہیئے۔ تاکہ ہوا وغیرہ کے بیرونی اثرات سے محفوظ رہے۔

زکام COMMON COLD

یہ ایک بہت جلد ختم ہو جانے والی بیماری ہے۔ عموماً مائیں اس کو ایک معمولی سا مرض سمجھ کر بچہ کی کافی غور و پرداخت نہیں کرتیں جس کا اکثر یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ اس مرض ہی سے بچہ خطرناک مرضوں میں مبتلا ہو جاتا ہے جیسے سوا دیت نمونیہ، سردی کا بخار (انفلوئینزا) وغیرہ۔

بچپن اور ایّام طفلی میں اس کا اثر بہت ہوتا ہے اور عموماً کم عمر کے بچے ہی اس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ چند بد احتیاطیاں اس مرض کے پیدا ہونے کی خاص سبب ہیں، ان بچّوں کے ساتھ ملنے جلنے سے جو پہلے سے اس مرض میں مبتلا ہیں (لہذا ہوشیار ماں کو لازم ہے کہ وہ اپنے بچّہ کو ایسے (مریض) بچّوں کے ساتھ کھیلنے اور پاس بیٹھنے سے باز رکھے) ہَوا میں زیادہ پھرنے اور ننگے بدن رہنے سے اس مرض میں ترقی ہو جاتی ہے، گرد و غبار، گندے مکان یا کمرے کی رہائش سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے، بچہ کو اگر بے پروائی سے نہلایا گیا یا اسی طرح نہلانے کے بعد کافی دیر تک ٹھنڈی جگہ پر رکھنے سے بھی زکام ہو جاتا ہے۔

علامت | ناک سے پانی بہنے لگتا ہے اور چھینکیں کثرت سے آنا شروع ہو جاتی ہیں، اچھی طرح سانس لینا بھی مشکل پڑ جاتا ہے۔

تیمارداری

جب بچہ زکام میں مبتلا ہو جائے تو اسے دبا کر چھپا کر (جیسا کہ عام طور سے کیا جاتا ہے) رکھنا بڑی غلطی ہے۔ اس لیے کہ تازہ ہوا کی اسے ہر وقت ضرورت ہے۔ ہاں زیادہ ہوا سے ضرور بچانا چاہیئے بچّہ کا کمرہ ہوادار ہونا ضروری ہے۔ ایسا نہیں کرنا چاہیئے کہ چاروں طرف سے کمرہ کو اس طرح بند کر دیا کہ ہوا کا گزر ہی نہ ہو سکے اور مزید برآں یہ کہ کمرہ کو گرم کرنے کے لئے آگ (انگیٹھی) بھی روشن کر دی گئی ہو۔ مریض بچّہ کو اگر مرض کی شدّت ہو تو نہلانا ضروری نہیں ہے۔ اگر بچہ کی سانس پر زیادہ اثر معلوم ہو تو تارپین اور سرسوں کا ہموزن تیل کی مالش سینہ پر کی جائے اور پھر روئی کے پہل (ٹکڑے) رکھ کر سینے کو باندھ دینا چاہیئے۔ اگر بچّہ کا بخار ۱۰۲ ڈگری سے بڑھ جائے اور بلغم مشکل سے نکلنے لگے اور سانس میں تکلیف محسوس ہوتی ہو یا مشکل سے سانس لی جائے تو سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ ذات الریہ (سانس کی نالیوں کا ورم) یا نمونیہ کی ابتدا ہے اس وقت فوراً بچہ کو ہوشیار معالج کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔

علاج اور غذا

بچہ کی غذا کم کر دینا چاہیئے اور پینے کی گرم چیزیں استعمال کرانا چاہیئے۔ مثلاً برابر کے دودھ کی چائے۔ مندرجہ ذیل جوشاندہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

فلفل سیاہ	مویز (منقیٰ)
۱۰ دانہ	۱۰ دانہ

کو ۱۰ اونس پانی میں جوش دے لیا جائے صاف کر کے صبح وشام استعمال کرایا جائے۔

یا ۵ بوند VIN. TPECAC. شہد کے ہمراہ دینا چاہیئے۔

بچّہ کو کسٹر آئیل کا ہلکا جلاّب دے دینا چاہیئے۔ اس سے بچّہ کے پھیپڑوں

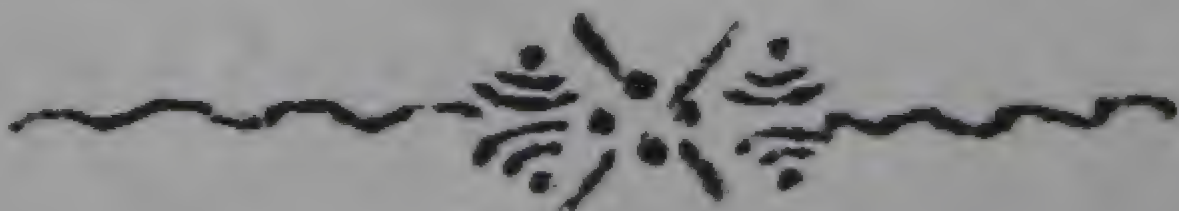
پر اثر نہیں ہوتا ہے اگر بچہ کو قے بھی کرا دی جائے تو اچھا ہے کہ اس طرح اس کے سینہ سے بلغم نکل جائے گا۔

سردی کا بخار

یہ مرض عموماً زکام اور سردی ہی سے پیدا ہوتا ہے اور ۳ دن سے لیکر ۵ دن تک رہتا ہے، اس کا حملہ بخار کے ساتھ شروع ہوتا ہے اور بخار ۱۰۰ سے ۱۰۲ ڈگری تک پہنچ جاتا ہے۔ یہ بہت زیادہ کمزور کر دینے والی بیماری ہے اور بہت سے امراض پیدا ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بچہ کو بخار اتر جانے کے چھ دن بعد تک بستر ہی پر رکھنا چاہیئے۔ اس مرض کے دفعیہ اور تدارک کی مناسب تدابیر وہی ہیں جو زکام کی حالت میں ہیں غذا میں بھی وہی امور ملحوظ رکھنا چاہئیں۔ دوا کے لئے کسی ہوشیار معالج سے رجوع کرنا چاہیئے۔ ایس کے مکرجی (رائے بہادر) اپنی کتاب CARE OF INDIAN BABIES میں اس کے لئے مندرجۂ ذیل دوا تجویز کرتے ہیں۔

ایسپرین	½ گرین
فناسٹین	½ "
کافن	½ گرین کا سفوف تیار کر لیا جائے اور

ایک سال سے زیادہ عمر کے بچّہ کو ۳ مرتبہ مندرجۂ بالا خوراک دی جائے۔

اس مرض میں بچّہ چونکہ بہت کمزور ہو جاتا ہے لہٰذا صحت کے بعد مقوی دوائیں ضرور استعمال کرانا چاہئیں اور کافی آرام پہنچانے کی ضرورت ہے ورنہ اندیشہ ہے کہ وہ اور دوسری بیماریوں کا کہیں شکار نہ ہو جائے۔

مشقی سوالات

۱- امراضِ متعدّی کیوں خطرناک ہیں ؟

۲- چھوت کی بیماریوں میں تیماردار کو کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے ؟

۳- بیمار کے کمرہ کے انتخاب میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے

۴- عام کھانسی اور کالی کھانسی میں کیا فرق ہے اور اس کی ابتدائی علامات اور خطرے کی علامات کیا ہیں ؟

۵- متعدّی امراض میں سب سے زیادہ خطرناک کونسا مرض ہے ؟

۶- چھوت کی بیماریوں سے بچّے کو کس طرح محفوظ رکھّا جا سکتا ہے ؟

باب نہم

شیر خوار بچوں کی بیماریاں اور ان کے مناسب علاج

قے (دودھ ڈالنا) اینٹھن (پیچش) دست (اسہال) قبض
ہڈی کی بیماری، دانت نکلنا

فصل اوّل

ابتدائی ہدایتیں اور تیماردار ماں کے فرائض

اس باب میں ہم خصوصیت کے ساتھ ان امراض کو بیان کریں گے جو مدتِ شیر خوارگی میں عموماً بچوں میں پیدا ہو جاتے ہیں، اگر مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کیا گیا اور ہر ایک ماں ان کو اچھی طرح ذہن نشین کر لے تو یقین ہے کہ وہ ایسے حادثوں میں اپنے بچوں کو ان بیماریوں سے بہت بڑی حد تک محفوظ رکھ سکتی ہے اس بات کا خیال رکھنا ازحد ضروری ہے کہ بیمار بچوں کو گھریلو بے تکی دواؤں سے بچانا چاہئے اور بچہ کو فوراً ہوشیار معالج کی طرف رجوع کرنا چاہئے۔

عموماً شیر خوار بچے بدہضمی کی وجہ سے جس کے پیدا ہونے کے بہت سے اسباب ہیں، ان بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں لہٰذا ماں کا پہلا فرض یہ ہے

کہ وہ بچہ کی غذا پر اپنی خاص توجہ رکھے، غیر موزوں غذا یا قوت ہضم سے زیادہ غذا یا اس کی بے ترتیبی بچہ کو بدہضمی میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ہوشیار ماں اپنی دانائی سے بچہ کو بہت سی بیماریوں سے بچا سکتی ہے۔ شیر خوار بچہ کی بیماری و صحت کا دار و مدار ماں کی صحت و بیماری پر بھی بہت کچھ موقوف ہے اس لئے کہ دودھ پلانے والی ماں یا دایہ کے دودھ پر اس کی صحت و بیماری کا براہِ راست اثر ہوتا ہے اور دودھ کا اثر شیر خوار پر فوراً ہوتا ہے۔ بیماریاں کا دودھ فوراً بچہ کے معدہ پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کو خراب کر دیتا ہے، البسا اوقات ماں کے اس قدر دودھ اتر آتا ہے کہ بچہ کو اگر اس کی مقررہ میعاد سے ذرا دیر اور پلا دیا جائے تو بچہ کے معدہ کی قوت سے زیادہ غذا پہنچ جاتی ہے جس کو وہ ہضم نہیں کر سکتا۔ اسی سے سوء ہضم (بدہضمی) پیدا ہو جاتا ہے اسی طرح غیر شیر خوار بچے جو بیرونی غذا کھا رہے ہیں ان میں بھی بدہضمی کی شکایت غذا کی بے ترتیبی یا زیادتی اور خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔

شیر خوار بچہ میں بیماری کی پہلی علامت

شیر خوار بچہ بول نہیں سکتا کہ وہ اپنی ماں کو اپنے دکھ درد سے خبر دار کر دے سوائے اس کے کہ جب اسے کچھ تکلیف ہوتی ہے تو رونا شروع کر دیتا ہے (عدم واقفیت سے ہندوستان کے لاکھوں گھروں میں بچہ کے رونے کو دودھ کی طلب سمجھا جاتا ہے، ادھر بچہ رویا اور ادھر دودھ اس کے منہ میں پہنچا، اس سے غرض نہیں کہ اس کے رونے کا خاص سبب کیا ہے) چنانچہ کسی تکلیف کی وجہ سے یا بھوک سے پریشان ہو کر بچہ رونا شروع کرتا تو تمام گھر کو تل پٹا کر دیتا ہے۔ لہٰذا ماں کا یہ فرض ہے کہ فوراً بچہ کو تسکین دے اور اس کی تکلیف

کا تدارک کرے، اگر فوراً یا ایک دن یا دو دن کی مدت کے اندر بچہ میں کسی مرض کی علامات پیدا ہو جائیں تو بچہ کو فوراً ہوشیار اور تجربہ کار ڈاکٹر کے پاس بھیجنا چاہئے۔ قیمتی وقت کو گھریلو یا اشتہاری یا دایہ کی بتلائی ہوئی دواؤں کے دینے میں ضائع نہ کرنا چاہئے۔ بے پروائی سے تھوڑے ہی عرصہ میں بچہ طرح طرح کی بیماریوں میں علاوہ اُس بیماری کے جس کی علامات ظاہر ہو چکی ہیں مبتلا ہو جائے گا اور اسی طرح فوری تدارک سے اس مرض میں بہت جلد افاقہ کی اُمید کی جا سکتی ہے۔ اگر بعض وجوہ کی بنا پر ڈاکٹر بچہ کے علاج کی طرف متوجہ نہ ہو۔ یا اس کا علاج بچے کے لئے مضر ہو تو تم ایک مستعد اور تجربہ کار (واقف کار) ماں کی حیثیت سے نہایت ہوشیاری کے ساتھ اس کی دیکھ بھال اور مدد کرو۔

اگر بچہ کا رنگ متغیر ہو رہا ہے تو سمجھنا چاہئے کہ اس کی بھوک جاتی رہی ہے اگر اس کا وزن گھٹ رہا ہے تو سمجھ لینا چاہئے کہ وہ کسی سبب سے بے چین ہے اور رات کو وہ اچھی طرح نہیں سو سکا ہے یہ تمام علامتیں مرض کی آمد کا پیش خیمہ ہیں

بچہ کا رونا رونا گویا بچہ کی زبان ہے جس کے ذریعہ سے وہ اپنی حالت سے اپنی ماں کو خبردار کر رہا ہے۔ ہوشیار ماں وہ باتیں معلوم کر لیتی ہے جس کے لئے بچہ رو رہا ہے۔ بسا اوقات بچہ اس لئے روتا ہے کہ اس کا بستر بھیگا ہوا ہے اور چاہتا ہے کہ اُسے بدل دیا جائے یا وہ بھوکا ہے اور غذا کا خواہشمند ہے۔ اور اگر اس کے رونے سے تم کوئی نتیجہ نہ نکال سکو تو وقت کو ضائع کئے بغیر فوراً معالج (ڈاکٹر یا طبیب) کی طرف رجوع کرو یہ یاد رکھو کہ بچہ کے آنسو اس وقت تک نہیں نکلتے تاوقتیکہ وہ بیمار نہ ہو بلکہ صرف بغیر آنسو کے رونا کسی خواہش کی بنا پر ہے۔

شیر خوار بچوں میں غذا کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں
ہڈی کی بیماریاں، خون کی بیماریاں، تحلیل بدن، دق الصبیان، سوکھا

فصل دوم

ہڈی کی بیماری

ہندوستان میں یہ بچوں کی بہت عام بیماری ہے ۸۰ فی صدی بچے اس بیماری کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ ان کے چھوٹے سے معدہ میں تحتی نشو ونما اور ان کی جسمانی بناوٹ پر زبردست اثر پڑتا ہے اور ان کی جسمانی ساخت میں عجیب بدنظمی (بدہیئتی) پیدا ہو جاتی ہے بچہ کی جسمانی ساخت کی نشو ونما کا دار و مدار اس کی بڑھتی ہوئی ہڈیوں ہی پر ہے۔ اس مرض سے ہڈیوں کی بڑھوتری اور پٹھوں کی بناوٹ میں ایک خاص کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ دانت بہت دیر سے نکلتے ہیں سینہ کی ہڈیوں کا طاقتور بننا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ اور اسی طرح پیٹ بھی اس کے اعضاء کے مناسبت سے نہیں بڑھتا پسلیوں میں خم پیدا ہو جاتا ہے سر کی ہڈیوں کی ساخت میں بھی فرق آجاتا ہے۔ پیشانی بھی بدنما ہو جاتی ہے ریڑھ کی ہڈی میں بھی خمیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پاؤں کے بل اسے کھڑا ہو جانا بھی دشوار ہوتا ہے۔ وہ دیر میں چلتا ہے۔ غرض کہ تمام جسم کی ہڈیوں میں بہت زیادہ خرابی رونما ہوتی ہے۔

علامات سب سے پہلی علامت اس مرض کی یہ ہے کہ جسم کا زور (قوت) گھٹنا شروع ہو جاتا ہے اگر تم بچہ کو ملاؤ گی یا اس کے بدن کو چھوؤ گی تو

بچہ رونے لگے گا، بخار شروع ہو جائے گا اور ٹمپریچر ۱۰۰ ڈگری عام طور پر ہوگا رات کو بچہ زیادہ بے چین ہوگا۔ سر (پیشانی) اور ناک پر پسینہ بہت کثرت سے آئے گا۔

تدارک و علاج بچہ کو ایسی جگہ رکھا جائے جہاں کھلی ہوئی ہوا اس کو اچھی طرح مل سکے، اگر بچہ ماں کا دودھ پی رہا ہو اور اس میں نقص پیدا ہو گیا ہو تو بچہ کو گائے کا دودھ (تازہ) مکھن شامل کرکے دیا جائے بچہ کو روزانہ غسل دیا جائے لیکن ۲ گیلن پانی میں ایک اونس ROCK SALT. ڈال لینا چاہیے ۲ ماہ کے بچہ کو ۵ منٹ سے زیادہ غسل نہیں دینا چاہیے۔

غذا اس بیماری میں مرض کے مناسب غذائیں دینا چاہییں غذا میں اس امر کا لحاظ رکھنا چاہیے کہ اس کو کافی مقدار میں پروٹین اور چکنائی (فیٹ) پہنچ جائے۔ اس کی غذا بھی گائے کے دودھ میں تمام دن کی خوراک میں ایک انڈے کی زردی شامل کر لینا چاہیے، ثقیل و گاڑھی غذائیں جیسے جو کا پانی یخنی وغیرہ استعمال نہیں کرانا چاہیے۔ اگر بچہ کی عمر ایک سال یا اس سے زیادہ ہے تو اس کو انڈے کی زردی، رہو مچھلی، مکھن وغیرہ اس کی غذا کی مقدار کا لحاظ رکھتے ہوئے استعمال کرایا جانا بہت مناسب ہے۔

دوا کاڈلیور آئیل کا استعمال اس مرض میں بہت مناسب ہے اگر اس کے استعمال سے ہاضمہ میں کچھ فتور پیدا ہو تو COD LIVER OIL,

PHOSPHORUS, LIMESALT.

کا استعمال بہترین دوا ہے۔ کاڈلیور آئیل خالص بھی دیا جا سکتا ہے یا ایملشن (ہموزن مرکب) کی صورت میں یعنی ۵ ابوندیں دن میں ملا کر دن میں تین مرتبہ غذا کے بعد دینا چاہیے۔ اس مرض میں کاڈلیور آئیل کا استعمال کئی مہینے تک

جاری رکھنا چاہئے صرف دستوں (اسہال) میں اس کا استعمال روک دینا چاہئے کاڈلیور آئیل اگرچہ اس مرض میں بہترین دوا ہے لیکن چونکہ وہ بہت بد ذائقہ ہوتا ہے اس لئے بچہ اس کو مشکل سے پئے گا۔ لہذا ڈاکٹر سے رجوع کرکے بچہ کے لئے اس کا کوئی مناسب مرکب EMULSION تجویز کرا لینا چاہئے۔ بازار میں مچھلی کے تیل کے بہت سے خوش ذائقہ عمدہ مرکبات مل سکتے ہیں۔

کاڈلیور آئیل کا استعمال (خواہ وہ خالص ہو یا مرکب) بدن میں چونے کے تیزابی اجزار، سوڈا اور لوہا کے اجزار جو ہڈیوں کی نشوونما کے لئے ایک ضروری اور اہم ترین اجزار ہیں۔ فراہم کر دیتے ہیں جس کی مدد سے یہ بیماری جلد دور ہو جاتی ہے۔ اور رفتہ رفتہ بچہ میں طاقت عود کر آتی ہے۔

خارش (خون کی بیماری)

بیماری کے اسباب ضرورت کے لائق بچہ کو حیاتین (وٹامنس) کے نہ ملنے سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے جس سے دوران خون اور رطوبات پر خاص اثر پڑتا ہے۔

علامات وزن گھٹنا، روز افزوں کمزوری سستی (افسردہ دلی) بے چینی اور خون کی کمی اس کی ابتدائی علامات ہیں۔ اس مرض میں سب سے پہلے پاؤں کے تلوے میں سوزش اور درد شروع ہوتا ہے۔ اکثر

لہ بحوالہ NOTES ON Child welfare ڈاکٹر این کے۔ بکرجی دیکھو صفحہ ۱۲۷ و ۱۲۸

مسوڑوں سے خون نکلنے لگتا ہے، بدن کی نازک اور پتلی جھلیوں سے کبھی اکثر خون نکلنے لگتا ہے۔

علاج بہت ہلکا بنا ہوا دودھ اور بہت سادہ ہلکی غذا کا استعمال نہ کرنا چاہیئے، چونکہ دودھ کے بہت زیادہ دیر تک اُبالنے سے اس کی حیاتیں ختم ہو جاتی ہیں، اس لئے تازہ دوہا ہوا یا بہت کم اُبلا ہوا دودھ استعمال کرانا چاہیئے بچہ کو ۲۰، ۳۰ اونس گائے کا خالص دودھ۔ گیارہ بارہ عدد انگور کا شیرہ یا ½ اونس سنترہ کا عرق پانی میں ملا کر (شربت بنا کر) روزانہ استعمال کرائیں۔ اُبلے ہوئے آلو کا بھرتا بنا کر دودھ میں ملا لیا جائے اور استعمال کرایا جائے اس مرض میں یہ بہت ہی عمدہ غذا ہے۔ کچے گوشت کا عرق ایک چمچہ یا دو چمچہ بچہ کی عمر کے لحاظ سے دن میں تین مرتبہ دینا چاہیئے۔ سبز ترکاریاں (پکا کر) بچہ کو کھلانا چاہئیں۔ لیکن اس وقت جب بچہ مدت شیر خوارگی سے نکل چکا ہو لیمو سنگترہ، پکے ہوئے پھل دینا چاہئیں۔ اور اگر یہ چیزیں دینا مناسب نہ ہوں تو METACIN ایک پیٹنٹ دوا جو حیاتین کا مرکب ہے استعمال کرانا چاہیئے۔

خون کا دوران اگر اعضائے اسفل میں زیادہ ہو اور چلنے میں تکلیف محسوس ہونے لگے تو آرام کی سخت ضرورت ہے۔

اس مرض میں پرہیز نہایت ضروری ہے اور غذا کی ترتیب و انتخاب ہی اس کا علاج ہے۔ مقوی ادویہ کا استعمال صرف اس وقت کرنا چاہیئے جب بچہ کا مرض رو بصحت ہو۔

تحلیل بدن، دق الصبیان (سوکھا)

ہندوستان میں بچوں میں جس قدر امراض کی کثرت ہے شاید ہی کسی دوسرے مرض کی ہو۔ ہر شہر میں ہزاروں بچے اس میں مبتلا نظر آتے ہیں اور اسی کثرت سے اس مرض میں اموات ہوتی ہیں۔ لیکن طرفہ یہ کہ اس مرض کو مرض نہیں سمجھا جاتا بلکہ بھوت پریت (پلید) کا اثر سمجھا جاتا ہے اور کہا جاتا ہے کہ بچہ پر سان کا اثر ہے۔ اس غلط بینی اور ضعیف الاعتقادی کی بنا پر ہزاروں بچوں کی قیمتی جانیں آئے دن تلف ہوتی رہتی ہیں۔ اور اکثر اس مرض کو لا علاج سمجھکر بچہ کے علاج کی طرف متوجہ نہیں ہوتے۔

لیکن حقیقتاً یہ مرض بھی ناقص غذا یا ضروری غذا کی کمی سے بچہ میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ یکبارگی ظاہر نہیں ہوتا بلکہ اندر ہی اندر آہستہ آہستہ بڑھتا رہتا ہے اور بچہ کا وزن گھٹتا رہتا ہے اور روز بروز اس میں ترقی ہوتی رہتی ہے یہاں تک کمزور و ناتواں ہو جاتا ہے کہ وہ ہنس بھی نہیں سکتا۔ اور نہ خاطر خواہ وہ کسی چیز کو غور و فکر سے دیکھ سکتا ہے۔ اس کا چہرہ پچک جاتا ہے، تمام جلد بدن پر جھریاں پڑجاتی ہیں، اس کے اعضا سوکھ جاتے ہیں اور سفید پڑجاتے ہیں۔ پیٹ پھول جاتا ہے اور عموماً دست آنے لگتے ہیں۔ یہ تمام باتیں بہت آہستہ آہستہ دو مہینے سے لے کر چھ مہینے تک ظہور میں آجاتی ہیں۔

سوکھا اور دق بالکل مختلف چیزیں ہیں (اگرچہ حکما اس کو دق الصبیان ہی کے نام سے موسوم کرتے ہیں) بچے دق میں مبتلا نہیں ہوا کرتے ہیں۔

سوکھا ہی بچپن یا بچوں کی دق ہے۔

بیماری کے اسباب اس مرض کی پیدائش کا سبب علی العموم ناقص غذا ہوتی ہے۔ خواہ اس کی کمی یا اس کی زیادتی سے پیدا ہو بچہ کی غذا اگر دودھ ہے تو یا تو دودھ میں اچھی طرح پانی ڈال کر اس کو بچہ کی ضرورت ہضم کے لائق نہیں بنایا گیا ہے یا اس میں مکھن ضرورت سے زیادہ موجود ہی یا بچہ کو بہت زیادہ غذا دی جارہی ہے یا بے ترتیبی کے ساتھ یعنی بار بار اس کو کھلایا جارہا ہو یہ تمام باتیں اس مرض کی پیدائش کا سبب بن جاتی ہیں غذا کی اس بے ترتیبی اور بے قاعدگی سے اغذائے ہضم میں فتور پیدا ہو جاتا ہے اور اس مرض کی بنیاد قائم ہو جاتی ہے۔

تدارک وعلاج سب سے پہلے چاہیئے کہ بچہ کو کافی گرمی پہونچائی جاوے اس کو ایسے بستر پر لٹانا چاہئے جس میں گرم پانی کی بوتلو سے ... درجہ حرارت پیدا کردی گئی ہو گرم بستر اور کمبل کا استعمال کرانا چاہئے بچے کے ہاتھ اور پاؤں زیادہ ٹھنڈے نہیں رہنا چاہئے۔

اس مرض کے لئے یہ دوائیں بہت زیادہ مفید ہیں۔ گوشت کا عرق ایک ڈرام (ایک پورا چائے کا چمچہ) خوب پھیٹا ہوا مکھن $\frac{1}{2}$ ا ڈرام لیکٹس ایک ڈرام، پانی چار اونس کا مکسچر تیار کرے ۳ مہینے کے بچے کو ہر چار گھنٹہ کے بعد دن میں دینا چاہئے۔

یا

گوشت کا عرق	ایک ڈرام
برانڈی	ایک ڈرام
پانی	۲ اونس

انڈوں کی سفیدی ۲ ڈرام یا

برانڈی ا ڈرام

پانی ۶ اونس = ایک اونس ۳ مہینے کے بچّے کے ہر ایک گھنٹہ کے بعد

غذا:۔ سب سے پہلی غذا یہ ہے کہ دودھ کو نیم جوش اس طرح کیا جائے کہ ۲۰ اونس دودھ میں ۵ اونس پانی ڈال کر اس کا نصف کیا جائے، آدھا دودھ اُبال لیا جائے اُبلے ہوئے دودھ کو ٹھنڈے دودھ میں ملا لیا جائے اس ترکیب سے تیار کیا ہوا دودھ ۲ اونس ہر دو گھنٹہ کے بعد دیا جائے، اگر بچّہ بہت کمزور ہے تو ہر ½ گھنٹہ کے بعد تھوڑی تھوڑی مقدار میں اُس دودھ کو استعمال کرانا چاہیئے بچّہ جب اس قابل ہو جائے کہ وہ پانی، دودھ اور مکھن کی آمیزش سے تیار کئے ہوئے دودھ کو ہضم کرنے لگے تو پہلے والا دودھ دینا ترک کر دیا جائے۔ بچّہ میں رفتہ رفتہ اتنی طاقت پہنچانا چاہیئے کہ وہ گدھی کا دودھ یا شوربہ ہضم کرنے لگے۔ جب بچّہ میں اصلی طاقت عود کر آئے تو پھر اس کو اس کی اصلی ہلکی غذا استعمال کرانا چاہیئے۔ بیماری کے دوران میں بچّہ کا منھ سہاگہ اور شہد سے صاف کرنا چاہیئے۔ بچّہ کو تولیہ کے ذریعہ سے لائی سول لوشن سے نہلاؤ۔ کان میں اکثر کچھ بوندیں تیل کی ڈالنا چاہیئں بچّہ کو گرم رکھنا چاہیئے اور مچھروں سے محفوظ رکھنے کے لئے مچھردانی کا استعمال کیا جائے جب بچّہ صحت یاب ہونے لگے تو کاڈلیور آئل اور پریشس کیمکل فوڈ کا استعمال کرنا ضروری ہے ان کے استعمال سے بچہ جلد اپنی پچھلی قوت حاصل کر لیتا ہے۔

بچوں میں ناقص غذا یا غذا کی زیادتی سے پیدا ہونے والی بیماریاں

نفخ (پیٹ پھولنا)، درد شکم، قبض، اسہال (دست)، پیچش وغیرہ)

فصل سوم

نفخ

اسباب مرض بچوں میں عموماً یہ مرض بہت زیادہ کھانے سے پیدا ہوجاتا ہے یا بار بار کھانے سے یا بہت زیادہ شکر یا کثرت سے مٹھائی بچہ کو اگر کھلائی جاتی ہے تب بھی یہ مرض پیدا ہوجاتا ہے کثرت سے آش جو یا سخت اور بھاری غذاؤں کے استعمال سے بھی اکثر و بیشتر بچے اس مرض میں گرفتار ہوجاتے ہیں

علامات بچے میں بے چینی پیدا ہوجاتی ہے اور شیرخوار اپنے پاؤں زور زور سے پھینکنے لگتا ہے اور بار بار رونے لگتا ہے۔ پیٹ پھولنے لگتا ہے اور معدہ کے قریب کھال تن جاتی ہے یا پیڑو کے قریب تناؤ پیدا ہوجاتا ہے۔ سانس جلدی جلدی چلنے لگتی ہے۔ بچہ بے چین ہوجاتا ہے اور اچھی طرح اس کے لیے سونا دشوار ہوجاتا ہے۔

تدارک و علاج تمام ثقیل، اور بھاری غذائیں فوراً بند کر دینا چاہیے اور آش جو بند کر دیں، اگر بچہ بوتل سے دودھ پی رہا ہے تو یہ دیکھ لو کہ چسنی کا سوراخ تو نہیں بڑھ گیا ہے (اس لئے کہ اس صورت میں دودھ زیادہ مقدار میں پہنچنے کا اندیشہ ہے) اگر ایسا ہو تو چسنی کو

بدل دو، ایک سادم سے بچّے کے معدہ میں دودھ پہنچنا خطرناک ہے، اگر بچّہ کو چھاتی سے دودھ پلایا جارہا ہے تو بھی ضروری ہے تھوڑی تھوڑی دیر دودھ پلاؤ اور ہر مرتبہ میں ۱۵ سے لے کر ۲۰ منٹ تک دودھ پلاؤ اس سے زیادہ نہیں۔

ریاحِ خارج کرانے کی کوشش کرو، اس کی کئی صورتیں ہوسکتی ہیں بچہ کو پیٹ کے بل سخت بستر پر لٹا دو۔ ایک دو منٹ سے زیادہ نہیں اور پھر پیٹھ کے بل لٹالو، پھر اسے بٹھاؤ۔ اس عمل کو ۲، ۳ مرتبہ کرو۔ انگلیوں سے آہستہ آہستہ اس کے پیٹ کو سیدھی طرف سے اُلٹی طرف معدہ کے نیچے (پیڑو) تک ملو۔ گرم پانی کی بوتل سے پیٹ کو سینکو اور گرم پانی سے اسے نہلاؤ اگر پیٹ کا نفخ معدہ کے بالائی حصہ کی طرف زیادہ ہے تو اکثر عمل کرانے کی ضرورت پڑجاتی ہے عمل سے مراد ENEMA ہے۔ بچّہ کو کوئی اور دوسری غذا قطعی نہیں دینا چاہیے۔

درد شکم یا قولنج

بچوں میں یہ مرض بھی بُری غذا یا غذا کی زیادتی سے پیدا ہوتا ہے۔ اکثر قبض کی زیادتی سے بھی یہ ہونے لگتا ہے پیچش وغیرہ کے درد سے یہ درد علیحدہ چیز ہے یا اکثر پیٹ میں کھنچاؤ ہوجاتے ہیں۔ اس کے سبب سے جو درد ہوتا ہے وہ بھی اس سے جداگانہ حیثیت رکھتا ہے، یہ درد عموماً ثقیل اور خام غذاؤں کے استعمال کرانے سے ہوتا ہے۔

بچہ بہت جلد جلد روتا ہے، بار بار اپنی ٹانگیں پیٹ کی طرف لاتا ہی اس سے پتہ چلتا ہی کہ اسے پاخانہ کی خواہش ہے۔ اکثر روغن بیدانجیر (کسٹرائل)

۲ ڈرام پلا دینے سے بچہ کو پاخانہ ہو جاتا ہے اور اسے تسکین ہو جاتی ہے گرم پانی کی بوتل سے پیٹ کو سینکنا چاہیئے، بچہ کے پاؤں کو گرم رکھنے کی ضرورت ہے، اگر درد کی شدت ہو یا ایسی علامات پائی جاتی ہوں جس کے باعث فوری تسکین کی ضرورت ہے تو ڈاکٹر سے عمل دلوا دینا چاہیئے، جب کسٹرائل اپنا اثر کر چکے یعنی اس سے بچہ کو پاخانہ ہو جائے تو مناسب دوا استعمال کرنا چاہیئے، تسکین کے لئے یا بچہ کو سلا دینے کی غرض سے افیون نہیں دینا چاہیئے جیسا کہ عموماً کیا جاتا ہے۔ بچہ کے لئے جو غذائیں مضر ہیں مثلاً بعض پھل، چاول، روٹی، دلیا وغیرہ قطعی بند کر دینا چاہیئے، ہرگز ایسی غذائیں استعمال نہ کرائیں ورنہ پھر بیمار پڑ جانے کا اندیشہ ہے، درد کی شدت یا خطرناک حالت میں فوراً ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔

قبض

یہ ایک نسلی اور ہمیشہ قائم ہو جانے والی بیماری ہے بعض لوگوں کو باوجود احتیاط ہمیشہ یہ مرض گھیرے رہتا ہے، قبض کے پیدا ہونے کا خاص سبب یہ ہی کہ آنتوں کی چکنی اور لیسدار رطوبت خشک ہو جاتی ہے اور سوکھا فضلہ آنتوں میں موجود رہتا ہے اور اس کی تمام تر رطوبت بھی آنتیں جذب کر لیتی ہیں اب کوئی زوردار حرکت یا ایسی چیز ہو جو آنتوں سے اس خشک فضلہ کو ڈھکیل کر باہر لائے، جب کوئی ایسی تحریک آنتوں کو نہیں ملتی تو فضلہ سہولت سے خارج نہیں ہوتا اور اسی کو قبض کہا جاتا ہے۔ اس مرض سے بہت سے امراض مثلاً سوکھا، قے، کھسیانا، دانت کٹکٹانا، خرخرا اور دردِ سر وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں، گویا قبض ان امراض کی جڑ ہے۔ اور

بچّہ اس وقت تک آرام نہیں پا سکتا جب تک اس کا قبض دور نہ ہو جائے ہر وقت بے چین رہے گا۔

بچہ کو اوقاتِ مقررہ پر پاخانہ کے لئے بٹھانا چاہیئے۔ عام طور پر بچہ دن میں تین مرتبہ سے لے کر چھ دفعہ تک پاخانہ کرتا ہے۔ اس کا خیال رکھنا چاہیئے۔

بچہ کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے اور گرم پانی پلایا جائے بیرونی دودھ روک دینا چاہیئے۔ گرم پانی سے بچّہ کو نہلایا جائے۔ کبھی کبھی اس کے پیٹ کو بھی ملنا چاہیئے، ہمیشہ اس کو صاف رکھو، اگر بچہ کو قبض پیدائشی ہو تو ماں کی غذا میں انڈے اور گوشت کا استعمال کرانا چاہیئے اور ہر ہفتہ اس کو کسٹرائل دینا چاہیئے۔ بچّہ کے لئے کسٹرائل کی خوراک ½ سے لیکر چائے کے ایک چمچہ تک ہے۔ کسٹرائل سادہ یا دودھ کے ساتھ جیسا بچّہ کو پسند ہو استعمال کرایا جا سکتا ہے۔

قبض کے ساتھ ساتھ اگر نفخ ہو یا کھٹی ڈکاریں آ رہی ہوں یا ہچکی آتی ہو تو مندرجہ ذیل ادویہ استعمال کرانا مفید ہے۔

سوڈا بائیکارب	½ ڈرام
ٹنکچر ری ہی	۱ ڈرام
سیرپ جنجبر	۱ ڈرام
پیپرمنٹ واٹر	۳ اونس

۲ چمچہ دن میں تین مرتبہ

اگر قبض بہت سخت ہو اور فضلہ خارج نہ ہوتا ہو تو صابن یا گلیسرین کا صافہ (؟) ایک بتی بنا کر انیما کی طرح بچّہ کی جائے مخصوص میں چڑھا دیتے ہیں

جس سے فضلہ کی آنت میں چکناہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور پاخانہ ہو جاتا ہے) دیا جائے، ورنہ عمل دینا چاہئے۔

اگر بچہ میں قبض کی دائمی شکایت پیدا ہو جائے اور آنتیں اپنا فعل اچھی طرح نہ کر رہی ہوں تو بہت زیادہ موزوں گھریلو علاج یہ ہے کہ بچہ کو کسٹرائل صبح اور رات کو بچہ کی عمر کے لحاظ سے ایک یا ½ چمچہ استعمال کراؤ۔ اگر بچہ کو اس کا پینا دشوار ہو تو OLIVE OIL یا لیکوئڈ پیرافن Liquid PARRAFF اسی مقدار میں دو۔ اس کے استعمال سے رفتہ رفتہ آنتوں میں اپنے فعل کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔

اسہال (دست آنا)

اس مرض کی پیدائش کے اسباب دودھ (بیرونی یا مصنوعی) کی غلاظت میلی اور غلیظ بوتل جس سے بچّہ کو دودھ پلایا جا رہا ہے یا چُسنی کا میلا پن اور غذا کی کثرت یا بار بار کھانا وغیرہ ہیں۔

تمام اعضائے ہضم میں فتور پیدا ہو جاتا ہے جس کے سبب سے جو کچھ غذا ان میں پہنچتی ہے وہ اس پر بغیر اپنا عمل کئے ہوئے اسے باہر پھینک دیتے ہیں (یعنی غذا انہضم نہیں ہوتی) اعضائے ہضم کے فتور سے یا تو قبض ہو جاتا ہے یا سخت دست آنے لگتے ہیں اور جب دستوں کی بہت شدّت ہو جاتی ہے تو پھر صرف غلیظ اور سخت بودار پانی کی طرح آنے لگتے ہیں اور پچکاری اس طرح آتے ہیں جیسے پچکاری چھوٹ رہی ہے۔ ان دستوں کا رنگ عموماً پیلا یا ہرا ہوتا ہے اور تلے اوپر آنا شروع ہو جاتے ہیں (یعنی درمیان میں کچھ وقفہ بھی نہیں ہوتا)

معمولی درجہ کے دستوں کو روکنا نہیں چاہئے۔ اس لئے کہ وہ خطرناک نہیں بلکہ معدہ کی اس کے ذریعہ سے صفائی ہو جاتی ہے اور غلیظ و گندہ مواد اس سے نکل جاتا ہے۔ اگر دست ۶ و ۷ پے درپے آجائیں اور بدبودار ہوں اور بچہ کو بے چینی ہوتی ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ آنتوں پر ٹھنڈ کا اثر ہے۔ لہذا ایک خوراک کسٹرائل کی فوراً دینا چاہئے تاکہ تمام مواد خارج ہو جائے لیکن جب دست ہرے پیلے اور بدبودار ہوں اور قے بھی ہونے لگے اور بخار چڑھ آئے تو سمجھ لینا چاہئے کہ آنتوں میں کافی گرمی پیدا ہو گئی ہے اور مرض خطرناک صورت اختیار کر رہا ہے، ایسی حالت میں بچہ بار بار پاؤں چلاتا ہے روتا ہے اور قے کرتا ہے، اکثر آنکھیں بھی سرخ ہو جاتی ہیں گال پچک جاتے ہیں، زبان کھردری اور سرخ ہو جاتی ہے چند دست آجانے کے بعد اعضاء شکنی شروع ہو جاتی ہے اور اعضاء ڈھیلے (سست) پڑ جاتے ہیں پیٹ ابھر آتا ہے ہیضہ اسی مرض کی ترقی یافتہ صورت کا نام ہے اور عموماً ۱۲ گھنٹے میں اس سے بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔ چہرہ کا رنگ مٹیلا ہو جاتا ہے، آنکھیں بیٹھ جاتی ہیں، زبان خشک اور کھردری ہو جاتی ہے ۔ بدن سرد اور نیلا پڑ جاتا ہے لیکن اندرونی درجہ حرارت ۱۰۵ ہوتا ہے ۔ بچہ پر غفلت طاری ہو جاتی ہے۔ کندھے ڈال دیتا ہے اور اپنے سوکھے ہونٹ چاٹنے لگتا ہے، قے برابر ہوتی رہتی ہے ہیضہ کی سب سے زیادہ نمایاں نشانی اعضاء کا تشنج (کھنچاؤ) اور نقاہت ہے ۔ شیر خوار بچوں کو ہیضہ بہت شاذ و نادر ہوتا ہے ہاں کم عمر بچے جو شیر خوارگی کی مدت سے نکل چکے ہیں جن کی عمر ۵ سال سے متجاوز ہو چکی ہے، اکثر اس کا شکار ہو جاتے ہیں ہیضہ میں عموماً پیشاب بھی بند ہو جاتا ہے ۔ بچہ میں اگر اس قسم کی علامات پیدا ہوں تو فوراً کسی ہوشیار

ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کرنا چاہیئے۔ اسہال میں ذرا سی بے پروائی ایک ہولناک خطرہ کا باعث بن جاتی ہے۔

فوری تدارک

جب بچہ کو اسہال کی ابتدا ہو تو فوراً ہی اس کے تدارک کی ضرورت ہے کسٹرائل کی ایک خوراک۔ بچہ کی عمر کے لحاظ سے اسے فوراً دینا چاہیئے (اگر بچہ تین ماہ سے زیادہ کا ہے تو ایک ڈرام اور اگر چھ ماہ کا ہے تو ۲ ڈرام) دوسری تدبیر یہ کرنا چاہیئے کہ بچہ کی غذا فوراً روک دینا چاہیئے جب بچہ غذا کی بہت خواہش کرے تو ½ اونس ابلا ہوا پانی ½ چمچہ گلوکوز (انگوری شکر) ۲ چمچہ لائم واٹر اور ایک چمچہ ڈل واٹر DILL WATER ۳ یا ۴ مرتبہ ہر دو گھنٹہ کے بعد استعمال کرائیں۔ بہتر یہ ہے کہ اپنی تجویز سے کوئی غذا مریض بچہ کو نہ دی جائے۔ اس مرض میں بچہ کی کافی نگہداشت اور تیمارداری کی ضرورت ہے، یہ ایک ایسا موذی مرض ہے کہ ہمارے ملک میں ہر سال لاکھوں بچے اس کی نذر ہو جاتے ہیں قبل اس کے کہ وہ اپنی عمر کی ایک بہار بھی دیکھ سکیں، ایسے بچے عموماً اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں جن کو غیر قدرتی غذا (باہر کا دودھ) دی جا رہی ہو۔ ہندوستان کے بچوں میں یہ مرض اس قدر عام ہے کہ جس کی کوئی حد نہایت نہیں خصوصاً اس کی زیادتی جون، جولائی، اگست اور ستمبر کے مہینوں میں بہت ترقی پکڑ جاتی ہے۔ بچوں کا سب سے زیادہ جان لیوا یہی مرض ہے خصوصاً اس وقت جب کہ بچہ کے دانت نکل رہے ہوں ایک ذرا سی بے پروائی اس کی جان کو ہلاکت میں ڈال دیتی ہے، لیکن افسوس کہ غفلت و بے پروائی کا یہ عالم ہے کہ مائیں اس مرض کے پیدا ہونے کے نہ تو اسباب ہی پر غور کرتی ہیں اور نہ حالت مرض میں کافی احتیاط بچہ

کی ہوتی ہے، یہ بار بار کا مشاہدہ ہے کہ بچہ کو دست آرہے ہیں لیکن محبت اور مامتا کی ماری شفیق ماں بچہ کو برابر غذا دیئے جا رہی ہے جس کا نتیجہ وہی ہوتا ہے جو ہونا چاہیئے۔ اور جس نے ہندوستان میں بچوں کی اموات کا شمار چار ہزار یومیہ تک پہنچا دیا ہے جس قدر اموات ہیضہ اور اسہال میں بچوں کی ہوتی ہیں کسی دوسرے مرض میں اسقدر نہیں ہوتی ہیں۔ یہ حالت دیکھتے ہوئے بھی مائیں خبردار نہیں ہوتیں اور وہ اسی طرح غافل و بے پرواہ ہیں۔ ہر ایک ماں کو لازم ہے کہ اگر اس کا بچہ مصنوعی غذا (گائے، بھینس یا ٹین کا دودھ) استعمال کر رہا ہے تو اس کی کافی نگہداشت کی جائے، بازار کا جوش کیا ہوا دودھ ہرگز بچہ کو استعمال نہ کرائیں بچہ کے دانتوں کے زمانہ میں غذا کے دینے میں کافی احتیاط کریں اور ان اصولوں پر عمل کریں جن کو مفصل طور سے پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔

پیچش

مرض اسہال ہی اکثر پیچش کی صورت اختیار کر لیتا ہے، جھاگ دار اور لیسدار دست، خون کے دستوں کی صورت میں آنے لگتے ہیں، پیٹ میں سخت تکلیف وہ اینٹھن ہوتی ہے۔ بچہ اس کی تکلیف سے گھبرا جاتا ہے سخت تشنج کے سبب بچہ بار بار اپنی ٹانگیں اوپر کو کھینچتا ہے۔ اکثر قے بھی ہو جاتی ہے۔ مذکورہ بالا تکلیف کے باعث بچہ کا سونا دشوار ہوتا ہے چہرہ مضمحل ہو جاتا ہے یہ مرض بھی بچوں کے لئے بہت خطرناک ہے۔ اس میں بھی بد احتیاطی کرنے سے اکثر اموات واقع ہو جاتی ہیں۔ اس مرض میں بچہ

کو ۲۴ گھنٹہ میں ۱۰ سے لے کر ۲۴ مرتبہ تک پاخانہ ہوتا ہے، خون آنے کے سبب اور درد و اینٹھن کی تکلیف سے بچہ بہت کمزور اور نڈھال ہو جاتا ہے

اس مرض میں بھی وہی غذائی احتیاطیں ضروری ہیں جن کی ضرورت مرض اسہال میں ہے، یہ بیماری بھی مکھیوں کے ذریعہ سے دوسرے بچوں میں سرایت کر جاتی ہے۔ بچہ کو گرم پانی سے نہلانا مفید رہے۔ افیون کا لیپ معدہ کے چاروں طرف کرنے سے درد کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے ہوشیار معالج کی طرف رجوع کر کے فوراً علاج کی طرف توجہ کرنا چاہیئے۔

بعض طبی اصطلاحی غذاؤں کی تشریح

پیپٹونائزنگ ملک (یعنی آدھا کچا آدھا پکا دودھ) ۲۰ اونس خالص دودھ، ۵ اونس پانی اس میں ملا دیا جائے، اب اس کے دو حصے کر دیئے جائیں، ایک حصہ کو ابالا جائے اور ابال کر ٹھنڈے حصہ میں ملا دیا جائے اور ۲۰ گرین سوڈا بائی کارب اور ۲ چمچہ (LIQ. PANCREATIS) اس میں حل کر دیا جائے اور ۵ امنٹ تک اسے آگ کے قریب رکھا جائے پھر اسے ابال لیا جائے، مندرجہ بالا دودھ تیار رہے۔

البومن واٹر ایک انڈے کی سفیدی ۸ اونس پانی میں خوب پھینٹی جائے پانی بہت زیادہ نہ ابالا جائے، پھر اس پانی کو چھان لیا جائے۔ اس کے بعد ایک چمچہ انگریزی شکر اور ایک چمچہ ولی واٹر اس میں شامل کر لیا جائے۔ البومن واٹر تیار ہو جائے گا

بچوں کی عام بیماریوں میں یہ ایک بہت مفید اور ہلکی غذا ہے خصوصاً

پیٹ کے ابھرے دستوں اور پیچش میں بہت مفید چیز ہے

ڈل واٹر ایک اینامر (OLEUM ANETHI) DIL OIL برانڈی کے ۲۰ قطروں میں ڈالا جائے۔ ۱۰ اونس میں مقطر اسپرٹ یہ تمام مرکب ایک اونس گرم پانی میں ڈال کر تیار کر لیں گرم پانی بہت تھوڑا تھوڑا ڈالا جائے۔ پانی ڈالتے جائیں اور آمیزش میں اس کو اچھی طرح ہلاتے جائیں

لائم واٹر ۱/۲ اونس (چونے کی ڈلی) بغیر بجھا ہوا چونا ۲ اونس صاف اور جوش کئے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ڈال دو۔ اور اُسے نیچے بیٹھ جانے دو۔ تھوڑی دیر میں چونا نیچے آ جائے گا اور چونے کا صاف پانی اوپر آ جائے گا۔ اس کو ہوشیاری سے ہمیشہ نکالنا چاہیئے تاکہ چونے کا جزو پانی میں نہ مل جائے۔

بارلے واٹر (آبش جو) اعلیٰ قسم کے کھاٹ کئے ہوئے جو یا ولایتی جو ایک چمچہ بھر لے کر انھیں ٹھنڈے پانی سے دھو لیا جائے۔ ایک سیر پانی چولھے پر چڑھا دو اور وہ جو اس میں ڈال دو اور ہلکی آگ جلاؤ۔ ڈیڑھ گھنٹہ تک آنچ ہونے دو جب پانی دس چھٹانک رہ جائے تو اتار لو اور پانی کو نتھار لو۔ ہر روز تازہ پانی تیار کرنا چاہیئے، خوش ذائقہ بنانے کے لیے تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کر لینا چاہیئے۔ اس پانی کو ۶ ماہ سے کم عمر کے بچے کو استعمال نہیں کرانا چاہیئے اگر بچہ کو نشاستہ دار غذا اچھی طرح ہضم نہ ہوتی ہو تو اُسے آبش جو نہیں دینا چاہیئے۔ اس لیے کہ اس میں بھی نشاستہ کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

کچے گوشت کا رس

(گوشت خوار اقوام کے بچوں کے لیے) آدھ پاؤ عمدہ قسم کا بکری کا کٹا ہوا گوشت (جس پر چربی بالکل نہیں ہونا چاہیے) لو اور اس میں آدھی پیالی تک ٹھنڈا پانی ملا کر اسے رکھا رہنے دو، آدھ گھنٹہ کے بعد اسے ململ کے کپڑے میں چھان لو۔ استعمال کے وقت اس عرق میں برابر کا پانی شامل کر لینا چاہیے۔ اسے نہ تو اُبالنا چاہیے اور نہ اس میں گرم پانی ملانا چاہیے

مشقی سوالات

۱۔ ناقص غذا سے بچوں میں کون کون سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں؟ ان کا مناسب اور فوری تدارک کیا کرو گی؟

۲۔ غذا کی زیادتی سے کن بیماریوں کے پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے؟ ان بیماریوں میں کیا تدابیر ضروری ہیں؟

۳۔ سوکھا اور اسہال کس طرح پیدا ہوتے ہیں ان کا ابتدائی علاج کیا ہے؟

۴۔ تیمار دار (دائی) کے کیا فرائض ہیں؟

دانت نکلنا

بدقسمتی سے ہندوستان میں جہالت اور نادانی کے سبب سے بچہ کے لیے دانت نکلنے کا زمانہ بہت ہی خطرناک ہے اور زبردست تعداد میں بچے اسی مدت میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ کوئی بیماری نہیں ہے لیکن ہماری بد احتیاطیوں اور بے پروائیوں نے اس کو بچہ کے لیے ایک زبردست خطرہ بنا دیا ہے۔ یہ تو بچہ کی جسمانی نشوونما کا ایک فطری فعل ہے۔ قدرت اس کو بچے کے لیے خطرہ بنا کر نہیں بھیجتی ہے بلکہ خود ہماری کوتاہیوں سے وہ خطرہ اور بچہ کا جان لیوا مرض بن جاتا ہے

اگر بچہ کی تندرستی اچھی ہے تو اس کو دانت نکلنا محسوس بھی نہیں ہوتے نہ کوئی مرض لاحق ہوتا ہے۔ ہاں کمزور بچوں کے لیے ضرور اس زمانہ میں کچھ خطرات پیدا ہو جاتے ہیں اگر ماں بچہ کی جسمانی صحت کا خیال اچھی طرح رکھے اور وہ کسی مرض میں گرفتار نہ ہوں تو دانت نکلنے کے زمانے میں بھی وہ امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ دانت نکلنے کے زمانہ میں عموماً کمزور بچوں کو دست آنے لگتے ہیں اور اگر کچھ بد احتیاطیوں کا اس میں اور اضافہ ہو گیا تو اکثر منہ سے جھاگ نکلنے لگتے ہیں۔ ایسی صورت بچہ کے لیے بہت خطرہ کا باعث بن جاتی ہے اور اس درجہ پر پہنچ کر بچہ کا موت سے بچنا محال ہو جاتا ہے۔

دانت دو دفعہ نکلا کرتے ہیں جن کو ہم کچے اور پکے دانت کہہ کر امتیاز کرتے ہیں۔ بچہ کے کچے دانت عموماً ۴، ۶ مہینے کی درمیانی مدت یا شروع چھٹے مہینے سے نکلنا شروع ہوتے ہیں۔ عموماً پہلا دانت نیچے کے مسوڑھے کے وسط میں نکلتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ سب سے پہلے اوپر کے مسوڑھے

یں نکلتا ہے کمزور بچّہ کو ان دانتوں کے نکلنے میں جن کو عوام میں "اُلٹے دانت" کہتی ہیں زیادہ تکلیف ہوتی ہے) کچّے دانتوں کی تعداد بیس ہوتی ہے اور یہ سب دانت دوسری سال کے آخر تک نکل آتے ہیں۔ پکّے دانت ان کچّے دانتوں کی جگہ ہی نکلتے ہیں یعنی کچّا دانت ٹوٹ جاتا ہے اور اس کی جگہ پکّا دانت نکل آتا ہے کچّے دانتوں کا ٹوٹنا چھ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے اسی مدّت سے پکّے دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور ۱۲ سال کی عمر میں کہیں جا کر پورے نکل چکتے ہیں

دودھ کے دانتوں کے نکلنے کی ترتیب

۶ ماہ کی عمر میں	نیچے کے درمیانی ۲ دانت	اوپر کے درمیانی ۲ دانت
۹ " "	" درمیانی دانتوں کے برابر ۲ دانت	" درمیانی دانتوں کے برابر ۲ دانت
۱۲ ماہ کی عمر میں	نیچے کے بغلی ۲ دانت	اوپر کے بغلی ۲ دانت
۱۸ " "	" کی پچھلی کے ۲ دانت	اوپر کی پچھلی کے ۲ دانت
۲۴ " "	" سب سے پچھلے ۲ دانت (داڑھ)	اوپر کے پچھلے ۲ دانت
	۱۰	۱۰

پکّے دانت

۵ سال سے لیکر ۷ سال تک	درمیانی دانت اوپر نیچے کے	۴

(پکے دانت)

عمر	دانت	تعداد
۷ سال سے لیکر ۸ سال تک	درمیانی دانت اوپر نیچے کے	۴
۸ " " ۹ سال تک	بغلی دانت " "	۴
۹ " " ۱۰ سال تک	کچلی کے دانت " "	۴
۱۰ " " ۱۱ سال تک	دوسری کچلیں " "	۴
۱۱ " " ۱۲ سال "	کیلیاں " "	۲
۱۲ " " ۱۳ سال "	داڑھیں " "	۲
۱۷ " " ۲۱ سال "	آخری داڑھیں (عقل داڑھ) " "	۴

بعض لوگوں کے پکے دانت ۲۸ ہوتے ہیں بعضوں کے ۳۰ اور بعض کے ۳۲ عموماً ۲۸ اور ۳۰ دانت زیادہ ہوتے ہیں

اگر دودھ کے دانت بچہ کے بہت مشکل سے نکل رہے ہوں تو مسوڑوں میں ہلکا سا نشتر لگوا دینا چاہیئے مگر خواہ مخواہ نشتر نہیں لگوانا چاہیئے اس سے عموماً دانت کمزور ہو جاتے ہیں

دانت نکل آنے کے بعد ان کی صفائی کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے جیسا کہ دانتوں کی صفائی کے بیان میں پہلے لکھا جا چکا ہے اکثر ماؤں کا یہ خیال ہوتا ہے کہ دودھ کے دانت ٹوٹ کر جب پکے دانت نکلیں گے تو

ان کی صفائی کا اہتمام کیا جائے گا، یہ خیال غلط ہے اس لیے کہ جب بچپن میں ہی دانتوں کے صفائی کی عادت نہیں ڈالی جائے گی تو پھر اس وقت بچہ کو کب صفائی کا خیال اور عادت ہوگی۔ دوسرے کھانے کے ذرے جب دانتوں کی جڑوں میں رہ جائیں گے اور ان کے سڑنے سے مسوڑوں کے خراب ہو جانے کا سخت احتمال ہے۔ اور ممکن ہے پکے دانتوں پر بھی ان خراب مسوڑوں کا اثر ہو اس لیے دانت شروع ہی سے صاف کرنا چاہیئے۔

دانتوں کی صفائی کا قدرتی طریقہ تو یہ ہے کہ ترشی رکھنے والے پھلوں کو جیسے موسمی سیب یا نارنگی کو خوب چبایا جائے۔ اس سے قدرتی طور پر پھنسے ہوئے ذرّے نکل جاتے ہیں۔ رات میں سوتے وقت دانتوں کی صفائی بڑی ضروری بات ہے۔ دانت کے ساتھ مسوڑوں کی صفائی کی بھی ضرورت ہے۔ خانہ ساز منجن یا بازار کے عمدہ منجن سے دانت صاف کرنا چاہیئے۔ سب سے بہتر طریقہ مسواک ہے۔ لیکن کم سن بچوں سے مسواک ہونا دشوار ہے۔ اگر بچہ کے کچّے دانتوں کی صفائی سے غفلت کی جائے گی تو اس کی عام صحت کو نقصان پہنچے گا۔ اس لیے کہ جب دانت اچھے نہ ہوں گے تو غذا اچھی طرح نہیں چبائی جائے گی جس سے ہضم میں خلل پیدا ہوگا دانتوں کی خرابی کا سب سے زیادہ اثر منھ کے اندرونی حصّہ میں ہوتا ہے گندہ دہنی کی شکایت و مرض، بھی اسی سے پیدا ہوتی ہے آج کل پائیریا کا مرض بہت پایا جاتا ہے یہ بھی دانتوں کی صفائی نہ ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔ دانتوں کی تکالیف اگر ابتدائی حالت سے گزر جائیں اور گھریلو تدابیر سود مند نہ ہوں تو کسی ہوشیار دندان ساز اور ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیئے۔ اور فوری علاج کریں۔

باب دہم

بچّہ کی عام جسمانی صحت و عدم صحت

گزشتہ اوراق میں جو کچھ بیان کیا گیا ہے ان سب اصول و تدابیر کا مدعا اور منشا یہی ہے کہ بچہ کی تربیت ایسے طریقہ پر کی جائے جس سے اس کی نشو و نما میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو یا امراض کی حالت میں ان کی اصلاح خبرگیری اور نگہداشت کی جائے کہ ہماری بہنیں اپنے عزیز بچوں کی ہلاکت کا باعث نہ بنیں۔ اس لیے ان تدابیر پر عمل کرنے کے بعد ہر ایک ماں اس امر کی ضرور خواستگار ہوگی کہ وہ اپنی اس نگہداشت و تربیت کا نتیجہ اپنے عزیز بچّہ کی صحت کی صورت میں دیکھے۔ بچہ کی جسمانی نشو و نما اس قدر آہستہ آہستہ ہوتی ہے کہ بسا اوقات ہم اس نشو و نما کے صحیح اندازہ کرنے سے قاصر رہ جاتے ہیں۔ ایک بچہ کی عام جسمانی صحت کا صحیح اندازہ کرنے میں بچہ کا وزن اور اس کی بلندی (قد کی بڑھوتری) دانتوں کا نکلنا حواس خمسہ (دیکھنا سننا، سونگھنا، چھونا، چکھنا) کی صحت کافی مدد کر سکتی ہے یعنی اگر بچہ کا وزن بڑھ رہا ہے، اس کا جسم یعنی قد بڑھ رہا ہے اور اس کے حواس خمسہ کی نشو و نما ٹھیک ہو رہی ہے اور دانت مقررہ اوقات پر نکل رہے ہیں تو کوئی شک و شبہہ کی گنجائش نہیں اگر یہ کہا جائے کہ بچّہ کی عام جسمانی حالت ٹھیک ہے

بچہ کی عام جسمانی حالت اور اس کی صحیح نشوونما

نومولود بچہ ابتدائی زندگی میں بالکل دوسروں کے سہارہ پر ہوتا ہے نہ اس کی اپنے اعضا پر قدرت حاصل ہوتی ہے اور نہ اس کے حرکات ہی ارادی ہوتے ہیں اگرچہ اس کی آنکھیں ہوتی ہیں لیکن وہ دور کی چیز نہیں دیکھ سکتا اور سوائے روشنی کے وہ کسی چیز میں امتیاز نہیں کرسکتا، وہ سن سکتا ہے لیکن سمجھ نہیں سکتا، وہ چکھ سکتا ہے مگر ذائقہ کی شناخت نہیں کرسکتا۔ لیکن یہی قوتیں آہستہ آہستہ اس کو آیندہ زندگی میں مل جاتی ہیں بعض قوتیں ایسی بھی ہیں جنکو وہ اپنے ساتھ لے کر پیدا ہوتا ہے مثلاً سونا، دودھ پینا۔ تیسرے چوتھے مہینے میں وہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے پیٹ کے بل اوندھا ہو سکے، وہ اپنے سر کو بھی اِدھر اُدھر پھیر سکتا ہے، قریب کی چیز کو دیکھ سکتا ہے، چوتھے مہینے میں وہ بیٹھ سکتا ہے۔ ۵ اور چھٹے مہینے میں چمکارنے اور پیار کرنے سے ہنستا ہے۔ ۹ ماہ سے ۱۲ ماہ کے عرصہ میں کسی سہارے سے کھڑا ہو سکتا ہے۔ کھانے تک گھٹنوں کے بل پہنچ جاتا ہے، ماما، دادا ابا وغیرہ پکارنے لگتا ہے۔ ۱۲ ماہ سے ۱۸ ماہ تک تنہا (اکیلا) کھڑا ہو جاتا ہے، مدد سے چلنے لگتا ہے۔ بعض بعض چیزوں کو اٹھانے اور رکھنے لگتا ہے، چار پانچ لفظ بولنے لگتا ہے۔ ۱۸ سے ۲۴ ماہ تک خوب اچھی طرح چلنے لگتا ہے۔ دوڑتا ہے۔ کھانے کا چمچہ خود استعمال کرنے لگتا ہے، گلاس سے پانی پی لیتا ہے۔ چیزوں کو اچھی طرح پہچاننے اور سمجھنے لگتا ہے، کچھ کچھ بولنے لگتا ہے، اسی طرح اگر بچہ کی صحت ٹھیک ہے تو بتدریج اس کا وزن بھی بڑھتا جائے گا، آرام سے سوئے گا اور دانت بھی

سہولت سے نکل آئیں گے اور مندرجہ بالا اوقات میں مخصوص ترقی کرتا جائے گا۔ اگر بچہ دیر میں چلے تو کچھ زیادہ فکر کی بات نہیں ہے اس کو زبردستی چلنا نہیں سکھانا چاہیئے جب اس میں توانائی آجائے گی تو خود بخود چلنے لگے گا، ہاں اگر ۱۸ مہینے کے بعد بھی چلنا شروع نہ کرے تو ضرور اس کے اعضا میں نقص ہے اور ماں کو اس کے متعلق فکر و جستجو کرنا چاہیئے اسی طرح اگر اس نقشہ کے مطابق (جو اگلے صفحہ پر ہے) اس کے وزن میں رفتہ رفتہ اضافہ نہ ہو تو یہ یقین کر لینا چاہیئے کہ بچہ کی تربیت میں نقص ہے اور ہم سے اس کی نگہداشت میں غلطی ہو رہی ہے یا بچہ میں کوئی مرض موجود ہے۔ لہذا فوراً اس کے تدارک کی کوشش کرنا چاہیئے، اور اپنے اصول تربیت کو جانچنا چاہیئے کہ بچہ کی غذا میں کچھ خرابی ہے یا تمام اصول صحت کی نگہداشت میں غلطی سرزد ہو رہی ہے۔

ایک صحیح الاعضا اور تندرست بچہ کے وزن کا تناسب پیدائش کے بعد ۷ پونڈ (۳½ سیر) ہوتا ہے۔ جوڑواں بچوں (توام) کا وزن بہت کم ہوتا ہے اگر پیدائش کے وقت بچہ کا وزن ۶ پونڈ سے کم ہو تو ایسے بچوں کی نگہداشت اور صحیح تربیت کا خاص طور پر لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ پیدائش کے بعد دس دن تک بچہ کا وزن گھٹتا ہے لیکن دس دن کے بعد بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ پانچویں مہینے کے ختم پر بچہ کا وزن پیدائش کے وزن سے دوگنا ہو جاتا ہے۔ بچہ کو ہر ہفتہ تولنا ضروری ہے تاکہ اس کی صحت کا اندازہ ہوتا رہے۔ اگر اس کا وزن نقشہ میں دیئے ہوئے اوزان سے قریب قریب ملتا جلتا ہے یا اتنا ہی ہے تو اس کی صحت جسمانی کی طرف سے مطمئن رہنا چاہیئے ورنہ فوری تدارک کرنا لازمی ہے۔ بچہ کا وزن تقریباً

ایک اونس یومیہ بڑھتا ہے لیکن وزن کا یہ اضافہ یومیہ ۴ مہینے سے ۳ مہینے تک رہتا ہے. اضافہ وزن کی رفتار ۶ ماہ سے ۹ ماہ کی مدت میں کچھ کم ہو جاتی ہے۔

وزن کا نقشہ

وزن بوقت پیدائش		۷ پونڈ	
" "	۵ ماہ	۱۴ "	دوگنا
" "	۱۲ ماہ	۲۱ "	تگنا
" "	۲ سال	۲۸ "	چوگنا
" "	۷ سال	۴۹ "	سات گنا

درمیان ۲ اور ۷ سال کے،	وزن	۴ پونڈ	سالانہ بڑھتا ہے
" ۷ اور ۱۰ " "	"	۶ پونڈ	سالانہ بڑھتا ہے
" ۱۰ اور ۱۳ " "	"	۸ پونڈ	سالانہ بڑھتا ہے

ہندوستانی بچوں کا وزن مندرجہ بالا اوزان سے ایک پونڈ کم رہتا ہے

بچہ کی قامت کا طول

بوقت پیدائش بچہ کا طول ۱۹ انچ ہوتا ہے اور پہلی سال میں ۳/۴ انچ ہر ماہ میں اضافہ ہوتا ہے. مندرجہ ذیل نقشہ سے اس کے تدریجی اضافہ کا اندازہ ہوگا۔

پہلا مہینہ میں	۲۰ انچ	دوسرا مہینہ میں	۲۱ انچ
تیسرا " "	۲۲ "	چوتھا " "	۲۳ "
پانچواں " "	۲۳ انچ ۵ سوتر	چھٹا " "	۲۴ "

ساتواں مہینہ میں ۲۴ انچ ۵ سوت   آٹھواں مہینہ میں ۲۵ انچ
نویں ،، ،، ،، ۲۵ ،، ۵ سوت   دسویں ،، ،، ۲۶ ،،
گیارہویں ،، ،، ۲۶ ،، ۵ سوت   بارہویں ،، ،، ۲۷ ،،

۵ سال سے ۱۸ سال کی عمر تک وزن اور طول کا نقشہ

عمر	وزن پونڈ میں	طول انچ میں
۵ سال	۴۰	۴۱
۶	۴۴	۴۳
۷	۴۹	۴۵
۸	۵۴	۴۷
۹	۵۹	۴۹
۱۰	۶۶	۵۱
۱۱	۷۱	۵۳
۱۲	۷۶	۵۵
۱۳	۸۳	۵۷
۱۴	۹۳	۵۹
۱۵	۱۰۴	۶۲
۱۶	۱۲۰	۶۴
۱۷	۱۲۹	۶۶
۱۸	۱۳۴	۶۶

بچہ کا وزن اور اس کے قد کے طول کا اندازہ شیرخوارگی کی مدت میں بہت اہم اور ضروری ہے تاکہ بچہ کی پرورش اور نگہداشت اچھی طرح ہو سکے اور اگر کسی بات میں کچھ کمی پائی جائے تو اس کا تدارک کیا جا سکے اگر وزن طول اور مختلف حرکات و سکنات میں کچھ کمی نظر آئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ صحت ور نہیں ہے جسمانی نشوونما کی بہتری اور اس کی کمی پورا کرنے کے لیے گذشتہ اوراق میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، امید ہے کہ اگر ماؤں نے ان اصولوں اور طریقوں پر عمل کیا تو وہ اپنے بچوں کو دوسرے ممالک اور اقوام کے بچوں کے دوش بدوش جسمانی صحت اور طاقت میں کھڑا کر سکیں گی ۔ اور بچوں کی کثرت اموات کا داغ ہندوستان کے دامن سے مٹ سکے گا ماں کی ابتدائی غلطیوں اور بے پروائیوں ہی کا یہ نتیجہ ہے کہ ہندوستان میں شیرخوار بچوں کی اموات کا تناسب ۲۴ فی صدی ہے جب کہ انگلستان میں دیگر ممالک میں ۱۰ فی صدی سے بھی کم ہے ۔

پس اگر مائیں اپنے اس فریضہ کی اہمیت کو جانیں تو وہ بہت کچھ کامیابی حاصل کر سکتی ہیں۔ اسی طرح اگر موجودہ لڑکیاں یہ یاد رکھیں کہ آئندہ ان پر فرائض مادرانہ کی ذمہ داری عائد ہونے والی ہے اور دوسرے فنون کی طرح تربیت اطفال کو بھی اچھی طرح حاصل کریں تو وہ آئندہ نسلوں کی بہتری کے لیے بہت کچھ خدمت انجام دے سکتی ہیں ۔

(۲)

بچوّں کی دماغی نشوونما

باب اوّل۔ بچوّں کے تعلیمی کھیل (کھیلوں کے ذریعہ تعلیم)
مختلف قسم کے کھلونے اور ان کی تعلیمی اہمیت

گڑیاں، سپاہی، عمارتوں کے چوبی کھلونے اور ان سے مختلف طرز کی عمارتیں۔ رنگین لٹو اور روئی وغیرہ۔

باب دوم۔ کہانیاں اور ان کی ضرورت و اہمیت

بچوں کے لیے چند مفید اخلاقی کہانیاں۔

باب سوم۔ تصویریں اور تصویروں کی کتاب

باب چہارم۔ بچوں کو گھر میں رکھنے کی اہمیت و ضرورت

بچہ پر والدین، بھائی، بہن، ملازمین، گھر میں آنے والوں اور ہمجولیوں کا اثر

باب اول

بچوں کے تعلیمی کھیل (کھیلوں کے ذریعہ تعلیم)

حقیقی معنوں میں بچہ کی تعلیم کا آغاز اس وقت سے ہوتا ہے۔ جب وہ اپنے ماحول (اردگرد) میں دلچسپی لینے لگتا ہے۔ ماں کی دلچسپ وریاں ہی ماں کو اس طرف کافی متوجہ کر سکتی ہیں کہ وہ کس کس طرح بچہ کی ذہنی نشوونما میں مدد پہنچا سکتی ہے۔ کمسنی میں بچہ کو صرف اس کی فطری دلچسپیوں ہی میں مدد پہنچا کر اس کو تعلیم یافتہ بنایا جا سکتا ہے۔ بچہ کی اوائل عمری میں اس کی ان فطری دلچسپیوں اور خواہشوں کو کارآمد بنانے کا طریقہ صرف کھیل ہی ہو سکتا ہے یا بالفاظ دیگر۔ بچوں کے لئے کسی کام کو اسی وقت خوش گوار بنایا جا سکتا ہے اگر ماں اس کو کھیل کی صورت میں پیش کرے۔ اور بچہ کی مسرت اور خوشی کے لحاظ میں اس کو اور دلچسپ بنایا جا سکتا ہے۔ اس لئے کہ اس وقت بچہ اپنی ان ذہنی مشقتوں میں ایک زبردست خوشی کے ساتھ مشغول رہتا ہے۔

کمسنی کے کھیل مستقبل کی زندگی کی بنیاد ہیں۔ ان کھیلوں میں بچہ کی فطری دلچسپیوں کا پتہ چلتا ہے اور وہ بچہ جو نہایت دلچسپی و سنجیدگی کے ساتھ ان کھیلوں میں حصہ لیتا ہے۔ تو اس کی آئندہ زندگی میں بھی سنجیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ خوش اخلاقی کی زبردست قوت ان کمسنی کے کھیلوں میں پنہاں ہے۔

پیدائش سے لے کر ۷ سال کی عمر تک بچہ کا دماغ بہت تیز رفتاری سے بڑھتا ہے اس لئے ماں کو جو سب سے پہلی معلمہ ہے بہت احتیاط کی ضرورت ہے کہ جب بچہ کی ذہنی ترقی کی رفتار تیز نہ ہو تو اس پر کوئی بھاری ذہنی بوجھ نہ ڈالے ورنہ آئندہ اس کی ترقی کی رفتار میں کمی پیدا ہو جانا لازمی ہے۔

سبق کا وقت کتنا ہو

چونکہ بچہ زیادہ دیر تک کسی ایک بات پر متوجہ نہیں رہ سکتا، اس لئے اس عمر میں کھیل کے سبق کے علاوہ قصہ یا بات چیت کا سبق دس پندرہ منٹ سے زیادہ کسی وقت بھی مناسب نہیں ہوگا۔

کم سن بچوں کے لئے خاموش بے حس و حرکت بیٹھا رہنا خلاف فطرت ہے اس لئے ان کے واسطے مختلف حرکات، کسرتی کھیل اور طرح طرح کے دلچسپ سامان جس کے ذریعہ سے وہ اپنی فطرت اور اپچ کے مطابق کام کر سکیں فراہم کرنا ضروری ہیں۔ بچہ کی ہمیشہ ہر وقت نگرانی اور اس کی آزادی کی حفاظت کرنا اس کی آئندہ زندگی کو خراب اور اس کے احساسات کو برباد کرنا ہے۔ لہذا حتیٰ الامکان اس کے لئے کافی آزادی کا موقع دینا چاہئے۔ اسے کیچڑ مٹی، کھلونے کھیلنے سے باز نہ رکھا جائے۔ کیوں کہ اس صورت میں وہ دماغی قوت جو ان آزادانہ دلچسپ کھیلوں سے میسر ہوتی ہے۔ بچہ کو ہرگز حاصل نہیں ہو سکے گی۔

ماں، بچہ کو صرف اس وقت مدد پہنچائے جب کہ بچہ اپنی ذاتی دانشمندی سے کسی بات کے سمجھنے میں ناکام ثابت ہو۔ ماں کو یہ اچھی طرح یاد رکھنا چاہئے کہ اس وقت کی عادتیں آئندہ کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس لیے جب ماں معلمہ کی حیثیت میں آئے تو اس کو یہاں بھی یہ یاد رکھنا چاہئے

کہ اس کا لب و لہجہ عام کردار، اخلاق بچہ کی سیرت پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔ اس لئے کہ کم سن بچوں میں تقلید کا مادہ بہت زیادہ ہوتا ہے لہٰذا وہ ہر اس بات کی تقلید کرنے لگتے ہیں جو اپنے گھر کے افراد خصوصاً ماں یا معلّمہ معلّمہ اوّل کو کرتے دیکھتے ہیں۔

بچہ کو تعلیمی کھیلوں میں صرف اسی قدر آزادی دینا چاہئے اور ان کو آزاد رہنے دیا جائے جہاں کہ وہ معلّمہ کے حکم اور اس کے ضبط و انتظام کو نہ توڑ سکیں ورنہ پھر ان میں تربیت کے احکام کی تعمیل کا جذبہ ارادی یا غیر ارادی کسی صورت میں بھی نہیں پایا جا سکے گا۔ لیکن اس ضبط و انتظام میں اس قدر جبر نہ کیا جائے کہ ان کی آنچ اس جبر کی نذر ہو جائے، بچے کی خواہشات کو بجائے اس کے کہ ان کو پامال کیا جائے یہ زیادہ مناسب ہے کہ ان کو مناسب اور صحیح راستوں پر لگا دیا جائے۔

بچّوں کے قدرتی میلان اور ان کے ذریعہ سے تعلیم

عام طور سے بچّوں میں یہ فطری میلان پائے جاتے ہیں۔

۱- وہ کسی وقت خاموش، نچلا بیٹھا رہنا پسند نہیں کرتے، ان کو ہر وقت کسی نہ کسی مشغلہ میں مصروف رہنے سے خوشی ہوتی ہے۔

۲- جب وہ کوئی نئی چیز دیکھتے ہیں تو ان میں اس کی حقیقت دریافت کرنے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور وہ تا حد امکان اس جیسی چیز بنانے کی خود کوشش کرتے ہیں اور اپنے حواس کو کام میں لانے کی خواہش غیر ارادی ان میں پیدا ہوتی ہے۔

۳- نئی نئی چیزیں بنانے کا خاص شوق ہوتا ہے۔

۴۔ روزمرّہ کا مشاہدہ ہے کہ بچّہ مٹّی، ریت، کیچڑ وغیرہ سے بہت دل چسپی کے ساتھ کھیلتا ہے۔ کپڑے کے کھلونے جن کو گڑیاں کہہ سکتے ہیں ان کی دلچسپی کا زبردست سامان ہیں۔ لہٰذا ماں جو بچّہ کی معلّمۂ اوّل ہے اور جس کی تربیت پر اس کی جسمانی، دماغی اور اخلاقی نشوونما کا دارومدار ہے، بچّہ کو ان کھیلوں میں مصروف رکھکر ایک بہترین تعلیمی نتیجہ مرتب کر سکتی ہے۔

۵۔ بچّوں کو رنگ بھی خصوصیت کے ساتھ بہت پسند ہوتے ہیں اور ان کو موسیقی راگ سے بھی بہت کچھ دل چسپی ہوتی ہے۔ بچّے گھر سے باہر جانے کے بڑے مشتاق ہوتے ہیں اور سیر و تفریح سے ان کو خاص لطف ملتا ہے معلّمہ کے لئے یہ مشاہدہ کا ذوق بہت زیادہ سودمند ہے جہاں وہ اپنے کمسن شاگرد کو بہترین سبق دے سکتی ہے۔ فروبل کہتا ہے کہ :۔

"مشاہدۂ قدرت معرفتِ الٰہی کا راستہ ہے"

اس قول کی صداقت میں کوئی شبہ نہیں۔ بچّہ کی تعلیم جس قدر اس ذریعہ سے ہوسکتی ہے وہ کسی دوسرے ذریعہ سے مشکل ہی سے پوری ہوسکتی ہے۔

مختلف اقسام کے کھلونے اور ان سے تعلیم

گڑیاں — آزاد کھیل — دستی مشاغل

یہ مسلّمہ امر ہے کہ کمسن بچّے سب سے پہلے دستی مشاغل ہی میں دلچسپی لیتے ہیں۔ جیسے مٹی کے کھلونے بنانا، گڑیاں بنانا، گڑیوں کا گھر بنانا

۵؎ کنڈر گارٹن طریقۂ تعلیم کا موجد اور "مدر پلے" کا مصنف!

ان کے لئے ایسا سامان تیار کرنا جسے انھوں نے اپنے ماحول میں دیکھا ہو
چنانچہ فروبل نے بھی جو بچوں کی تعلیم کا ان تحائف و دستی مشاغل کے ذریعہ
سے موجد ہے اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے سب سے پہلے ان کے لئے
آزاد مشاغل یا کھلونوں ہی کو ذریعۂ تعلیم بنایا ہے۔

اس عمر میں بچّے کے لئے بے شمار احساسات کی ضرورت ہے اس لئے
کہ اس وقت کے افعال اور احساسات ہی اس کی فطرت کی تربیت ہوتی
ہے۔ اگر ماں اس کی نفسی زندگی کو کامیاب اور شاداب بنانا چاہتی ہے تو
ضرورت ہے کہ اس کے لئے بے شمار حسی تجربات کے ذریعے فراہم کرے
بچہ کی باطنی تربیت کے لئے ان گوناگوں احساسات کی بھی وہی حیثیت ہے
جو نوخیز پودے کے لئے بارش اور دھوپ کی۔

بچوں کو دستی مشاغل میں آزاد رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ نہایت
مسرت اور دلی رغبت کے ساتھ اس میں مصروف رہیں۔ ان کو اپنے
کھیل کے لئے کھلونے خود منتخب کرنے دینا چاہئے، گڑیوں کے ساتھ
ان کا انہماک برقرار رہنے دیا جائے اور بالغ بچوں کو اس میں اختلاط
کی آزادی ہونا چاہئے۔

گڑیوں سے احساسات کی بیداری

بچہ گڑیوں سے کھیل رہا ہے، وہ دیکھ چکا ہے یا دیکھ رہا ہے کہ
اس کی ماں کی گود میں بھی گڑیا جیسا ایک بچہ ہے، ماں اسے لوریاں
دیتی ہے اور سلاتی ہے، وہ اس کی تقلید کرتا ہے اس موقع پر تصویر
سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ بچہ کو ایسی تصویر دکھلائی جائے جس میں

ماں بچہ کو سُلا رہی ہو۔

پہلا مرکزی خیال ـــــ ماں سے محبت

بچہ تقلیداً اپنی گڑیا کو پیار کر رہا ہے۔ کبھی گلے سے لگاتا ہے کبھی لوریاں دیتا ہے اور سلانے کی کوشش کرتا ہے۔ اب ماں بچہ سے سوال کرتی ہے کہ "اچھے فریدا! تم کیا کر رہے ہو"؟

بچہ - میں اپنی پیاری اُمّنی کو سُلا رہا ہوں نہیں تو وہ روئیگی

ماں - اس کے جاگنے اور رونے سے تم کو کیا فائدہ ہے؟

بچہ - میں اُسے پیار کرتا ہوں، وہ روئیگی تو مجھے رنج ہوگا۔

ماں - کیا ہر کوئی اپنے بچہ کو ایسا ہی پیار کرتا ہے؟

بچہ - ہاں، جیسے تم مجھے پیار کرتی ہو۔ اور میں اپنی گڑیا کو پیار کرتا ہوں۔

ماں - ہر ایک اپنے بچوں کو پیار کرتا ہے۔

مکالمہ جہاں تک ہو محبت اور پیارے الفاظ میں ادا کیا جائے، اس کھیل کے پہلے مرحلہ پر بچہ کے معلومات اور احساسات مندرجہ ذیل ہوں گے۔

تکلیف کا احساس، رونا۔ رونے سے رنج ہوتا ہے

بچہ بھی ماں سے محبت کرتا ہے، ماں بچہ سے محبت کرتی ہے

سب اپنے بچوں سے محبت کرتے ہیں۔

نظم و موسیقی

ان تقلیدی لوریوں کے ذریعے سے نظم کی دلچسپی رفتہ رفتہ پیدا ہو جائے گی اور موسیقی سے غیر شعوری لگاؤ اس کو قائم ہو جائے گا۔ اس مرحلہ پر ماں مختلف اقسام کی لوریاں جس میں پیار، محبت کے جذبات ہوں بچے کے سامنے ادا کرے۔

قوتِ شناخت

پہلے دن کھیل بند کر دیا جاتا ہے، دوسرے دن جب کھیل شروع ہوتا ہے تو بچے سامنے مخلوط گڑیاں لائی جاتی ہیں۔ بچہ اپنی گڑیا کو فوراً پہچان کر اٹھا لیتا ہے۔ ماں اس سے سوالات کر کے اس مرحلہ پر بچہ کو رنگوں، جسامت (قد لمبائی وغیرہ) سے آشنا کرتی ہے۔

سماجی حسیات:۔ گڑیوں کے کھیل کا دوسرا دور

پہلے کھیل کو اسی طرح روزانہ دوہرایا جائے یہاں تک کہ بچے کے ان احساسات میں پختگی پیدا ہو جائے اور وہ بچے کے ذہن میں اچھی طرح محفوظ ہو جائیں لیکن یہ خیال رہے کہ کھیل کی یکرنگی و یکسانیت سے بچہ گھبرا اٹھتا ہے۔ لہٰذا اس میں کچھ نہ کچھ تبدیلی پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

اس مرحلہ سے گزرنے کے بعد دوسرے بچوں کو بھی اب اُس کے تنہا کھیل میں شریک کیا جائے، ایک دن دوسرے بچے اپنی گڑیاں اس کے گھر لے کر جاتے ہیں اور پھر سب شریک ہو کر کھیلتے ہیں۔ پھر ایک دن وہ اپنی گڑیوں کو لے کر دوسرے بچوں کے یہاں جاتا ہے۔ دوسرے بچے جب اس کے یہاں گڑیاں لے کر آتے ہیں تو اس کو اپنے یہاں آنے والے عزیز و اقارب اور احباب کی آمد کا تصور کرانا چاہیے۔

حسی نتائج، باہمی ربط و ضبط (میل ملاپ) اور اس کی دلچسپیاں

اس کے ذریعے سے باہمی میل ملاپ کی قدر و منزلت اور عمدگی اچھی طرح بچے کے ذہن نشین ہو گی۔

مہمانداری، قوّتِ تمیز آنے والے بچوں کی مہمانداری اور تواضع بچہ سے کرانا چاہیے، آنے والے بچوں کے کھلونے سے بچے کے کھلونوں کا مقابلہ کرا کر اچھے، بُرے کا مفہوم عمدگی و خوبی کے ساتھ بتایا جا سکتا ہے۔ اس موقع پر تصویروں سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔

نظم و موسیقی چونکہ بہت سی لوریاں اور گیت بچہ ماں سے سُنکر یاد کر چکا ہوتا ہے، اب وہ خود یہ خواہش کرتا ہے کہ اپنی گڑیوں کے لئے لوریاں اور گیت بنائے، چنانچہ یہیں سے اس کی قوّتِ نظم کے فطری رجحان کا پتہ چلتا ہے۔ ماں کو چاہیے کہ وہ اس مرحلہ پر بچّہ کو زیادہ مدد پہنچائے اور سبق آموز گیت بنانے میں اس کی مدد کرے۔

قوّتِ ایجاد و امتیاز اس مرحلہ کے تمام حسّیات کی پختگی کے بعد بچہ کو اس تیسرے مرحلہ کی طرف لے جانا چاہیے، کھیلنے کھیلتے گڑیاں خراب ہو چکی ہیں، بچہ بغیر کسی کی امداد کے ان کو خود درست کرنا چاہتا ہے، یہاں ماں کو چاہیے کہ وہ یہ دیکھے کہ مجسمات کی تصویریں (شبیہ)، بچہ کو اچھی طرح ذہن نشین ہیں یا نہیں تاکہ ان کی مدد سے وہ کسی مجسمہ کا صحیح یا کم و بیش اس جیسا چربہ تیار کر سکے، اگر ماں یہ دیکھے کہ اس مرحلہ پر بچہ غلطی کا شکار ہو رہا ہے تو ضروری مدد

پہنچانا ماں کا فرض ہے، اسی قوت ایجاد کے ضمن میں قوت تمیز خود بخود پیدا اور پائدار ہوتی چلی جاتی ہے۔ لیکن اس امتیازی حس کی نشو و نما میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ بچہ میں غرور اور خود نمائی کی بنیاد نہ پڑ جائے ورنہ وہ تمام حسیات جو اب تک بچہ میں پیدا کئے گئے ہیں برباد و اکارت ہو جائیں گے بچوں کے اس اجتماعی مرحلہ پر دوسرے بچوں کے کریکٹر (کردار) کے متعلق واقفیت حاصل کرنا ضروری ہے اور بچوں کی نظر میں غیر شعوری (یعنی جسے بچے نہ سمجھ سکیں) نگرانی لازمی ہے تاکہ دیگر اخلاق (حسنہ) کی پیدائش کے ساتھ کسی برُے کردار کی بنیاد "غیر ارادی ہی سہی" ان میں نہ پڑ جائے شلاً ایک بچہ دوسرے بچے کی خوش نما گڑیا کو دیکھ کر حسد کرنے لگتا ہے اور اسے جب موقع ملتا ہے تو فوراً اس اچھی گڑیا کو خراب کر دیتا ہے یا چھپا لیتا ہے یا کہیں چھپا دیتا ہے۔ یہ سب بدکرداری کی اساس ہیں۔

اسباق مکتبی کا غیر ارادی آغاز

اس مرحلہ پر پہنچکر بچے کے اسباق مکتبی کا غیر ارادی آغاز ہوتا ہے۔ ہوشیار ماں کے لئے اپنی تمام تر توجہ اس پر مرکوز رکھنے کی ضرورت ہے، لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ بچہ پہ ذہنی مشکلات کا انبار نہ لگا دیا جائے۔

زباندانی ڈرائنگ مجسمات کی شناخت

لڑکیوں میں امور خانہ داری کی نشو و نما اور کارگزاری کا شوق

زباندانی اور حساب کی طرف ذہنی رجحان

لوریوں اور گیتوں میں بچہ کی زبان کی صحت الفاظی اچھی طرح کی جاسکتی ہے۔ مکالمہ اور اس کھیل

کے متعلق ضروری معلومات سے ان کو آگاہ کرتے وقت ان میں بانداز کی کافی صلاحیت اور استعدادی قابلیت پیدا کی جا سکتی ہے۔

ڈرائنگ اس کھیل میں مجسمات کی تصویر بچہ کا ایک دلچسپ شغلہ ہوتا ہے اور خطوط کھینچنے کی طرف اس کا ذہن منتقل ہونے لگتا ہے، اس کھیل میں متعلقہ تصاویر کے ذریعہ سے ان میں اس جذبہ کو اچھی طرح بیدار کیا جا سکتا ہے۔ اس کے ذریعہ سے مجسمات کی شناخت اور ان کی یادداشت کا احساس بچہ میں اور قوی ہو جائے گا۔

لڑکیوں میں امورِ خانہ داری کی نشو و نما اور کارگزاری کا شوق

کمسنی کے کھیلوں میں گڑیاں اگرچہ عام طور پر بچہ کی ذہنی نشو و نما میں ایک حد تک مددگار ہیں۔ لیکن جس قدر یہ لڑکوں کے لئے بہترین ذریعۂ تعلیم ہیں اُسی قدر بلکہ اس سے دو چند سے کچھ حصہ زیادہ لڑکیوں کے لئے اعلیٰ تربیت اور آئندہ کی تعلیم کا واحد اور موثر ذریعہ ہیں، ایک عقلمند ماں اس کھیل کو لڑکیوں کی آنے والی زندگی اور اس کی کارگزاری کا واحد ذریعہ بنا سکتی ہے، علوم کی تعلیم کے ساتھ فنون خانہ داری (جس کی تعلیم لڑکیوں کی زندگی میں شاندار مستقبل کی تجھلک پیدا کر سکتی ہے") کی بھی تعلیم اعلیٰ پیمانے پر ہو سکتی ہے۔

لڑکیوں میں اس کھیل کے ذریعہ کپڑے سینا، رنگنا، کھانا پکانا، خانگی معاشرت، تیمارداری وغیرہ کی تعلیم ایک ہوشیار ماں دے سکتی ہے۔

سپاہی (کھلونہ)

تعمیل حکم

پہلا مرکزی خیال: ———————

تصویروں کے مشاہدے سے سپاہی کے کھلونہ کو اچھی طرح ذہن نشین کرادے اور اگر ممکن ہو تو کسی ایسی جگہ پر بچّہ کو لے جائیے جہاں وہ سپاہی کا حقیقی مشاہدہ کر سکے۔ جیسے چھاؤنی وغیرہ۔ اس لیے کہ بچوں کو ڈرل سے فطری دلچسپی ہوتی ہے۔ اب ان کو یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ انھیں جب حکم دیا جاتا ہے تو فوراً عمل کرتے ہیں۔ دیکھو کس طرح چستی و تیزی کے ساتھ یہ قدم اٹھاتے ہیں۔ اب اس کے دل میں چستی سے کام کرنے، ڈرل کرنے وغیرہ وغیرہ کی خوبیاں ذہن نشین کرانا چاہئیں۔

سماجی حس سپاہی ملک کا نگہبان ہے، وہ ملک کی حفاظت کرتا ہے، ملک کے بچاؤ کے لیے وہ اپنی جان کی بھی پروا نہیں کرتا ہے۔ ہر ایک ملک سے محبت کرتا ہے۔ ان عنوانوں پر گفتگو کر کے اچھی طرح ذہن نشین کرادو۔ بچّہ میں حب وطن کے جذبے کے ساتھ ساتھ بہادری کا مادہ بھی پیدا ہو گا۔

سپاہیوں کی تصاویر اور ان کو مشق کرتے دیکھنے کے بعد بچّہ میں تقلید کا شوق ضرور پیدا ہو گا۔ اس تقلیدی عمل میں وہ احکام کی تعمیل بہت جلد کرے گا۔ اس لیے اگر ماں اس طریقہ کو دوسرے ذریعوں سے سہل اور اچھا سمجھے تو اس کو بہت کچھ مدد اپنے حکم کی تعمیل میں مل سکتی ہے

تقلیدی کھیل میں اس کو سپاہی بنا کر ڈرل کرائی جائے اور سمتوں، آگے، پیچھے، دائیں، بائیں کا تصور کرایا جائے۔

مشقی سوالات

۱۔ بچہ کی تعلیم کھلونوں کے ذریعہ سے کیوں ضروری سمجھی جاتی ہے؟

۲۔ کھیل سے بچے کے کردار پر کیا اثر پڑتا ہے؟

۳۔ کمسن اطفال کے لیے گڑیوں کے کھیل کی وجہ انتخاب کیا ہے؟

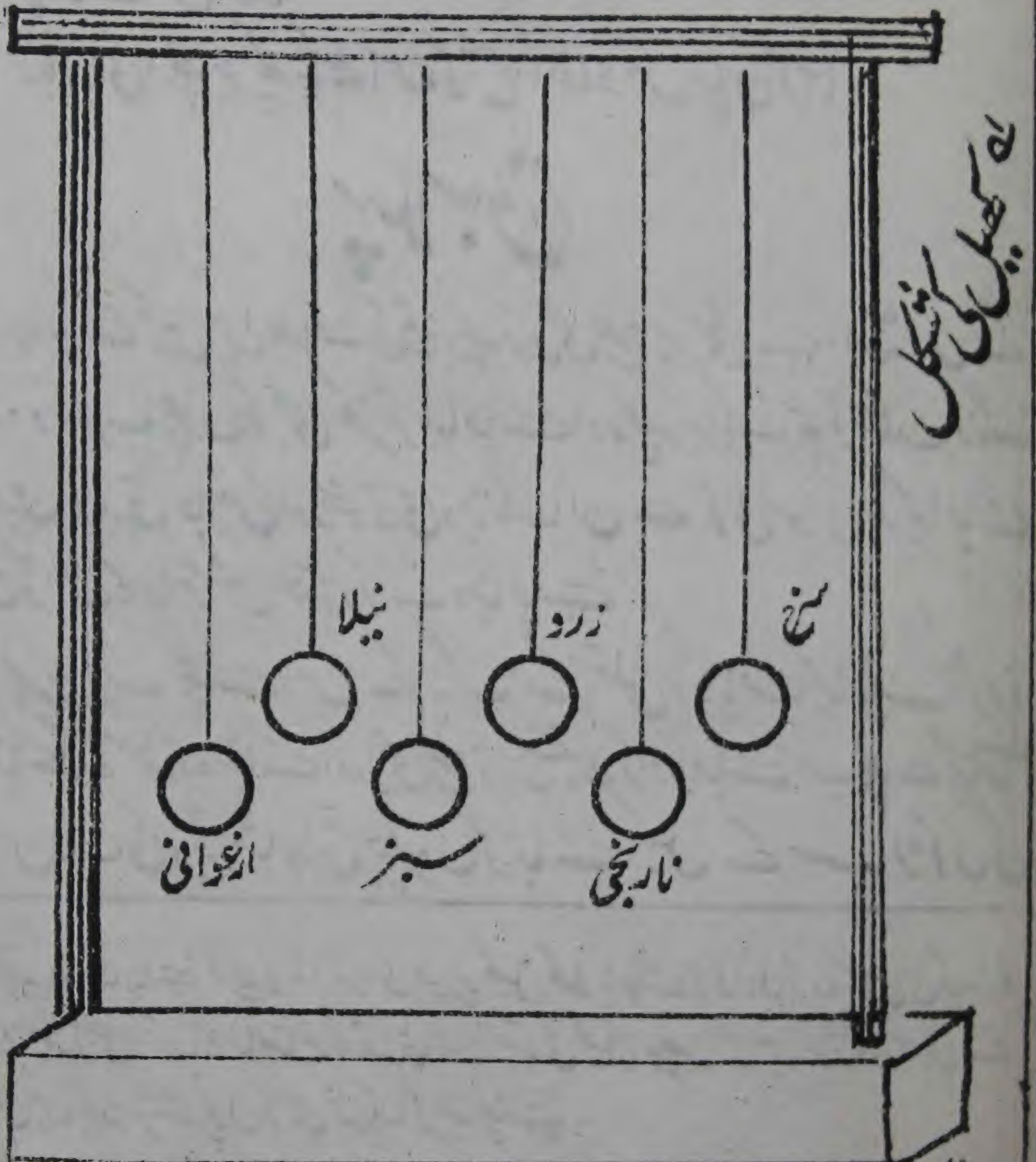
۴۔ گڑیوں سے کون سے مرکزی خیالات بچے کے ذہن میں قائم ہوتے ہیں؟

۵۔ بچے کے لیے گڑیوں کی تعلیمی اہمیت؟

اونی رنگین گیندیں، لکڑی کے گولے
عمارتوں کے بنانے کے چوبی ٹکڑے (مکعب)

فصل دوم

چھ مختلف رنگ کی اونی گیندیں

سرخ
زرد
نیلا
نارنجی
سبز
ارغوانی

لہ کھیل کی شکل

لہ شکل مجوزہ کنڈرگارٹن گائیڈ، مرتبہ ڈی میں بیٹس۔

اس کھیل سے مندرجہ ذیل امور کی واقفیت اور علم بچوں میں پیدا کیا جا سکتا ہے

۱۔ رنگوں کا امتیاز
۲ اطراف (سمتوں) کا تصور۔ آگے پیچھے، دائیں، بائیں، اوپر، نیچے۔
۳ کسی شے (مجسم) کے عام اوصاف: نرم، سخت، ہلکا، بھاری۔
۴ مجسمات (شکل) کی ساخت، گول چیز کا تصور۔
۵ مختلف سمتوں میں گیند پھینک کر اور اس کے ذریعے سے مختلف کھیل کھلا کر ورزش کرانا۔
۶ چھ تک گنتی گنانا۔
۷ زباندانی، بچہ جو کچھ کھیلے اس کو صحیح الفاظ میں بیان کرانا۔

پہلا سبق

سپاہی کے کھیل میں اطراف کی تمیز بچہ کو اچھی طرح ہو چکی ہے، اب اس[1] کے ساتھ دوسرے بچوں کو بھی کھڑا کر لیا جائے اور پھر ہر ایک بچہ کو مختلف رنگ کی گیند دے دی جائیں اور تھوڑی دیر تک ان سے کوئی سوال نہ کیا جائے اور ان کو اس کا خاموش تصور کرنے دینا چاہیئے

پھر ہر ایک بچہ سے اس کے رنگ کے متعلق دریافت کیا جائے اگر وہ خود نہ بتا سکے تو معلمہ خود بتائے اور اچھی طرح ذہن نشین کرا دیا جائے اب بچہ سے کہا جائے کہ وہ اس رنگ کی دیگر مشاہداتی چیزوں کو بتائے۔ کھیل کے سب لڑکوں کی

[1] ماں کو یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ بچہ کو اگر انفرادی طور پر کھیل کھلایا جائے گا تو اول تو وہ دلچسپی ہی کم لے گا دوسرے معلمہ کو بھی دقت کا سامنا ہوگا تقابلی اور اجتماعی کھیل ہر صورت میں موثر اور سہل ہے لہٰذا کھیل میں دوسرے بچوں کو بھی شریک کر لینا چاہیئے۔

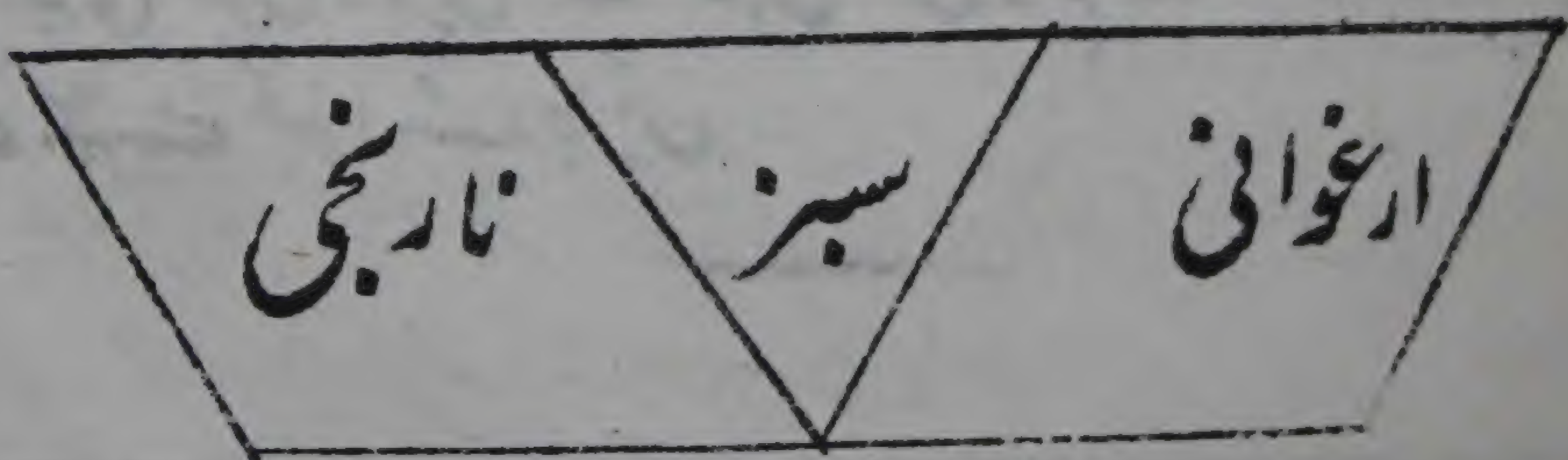
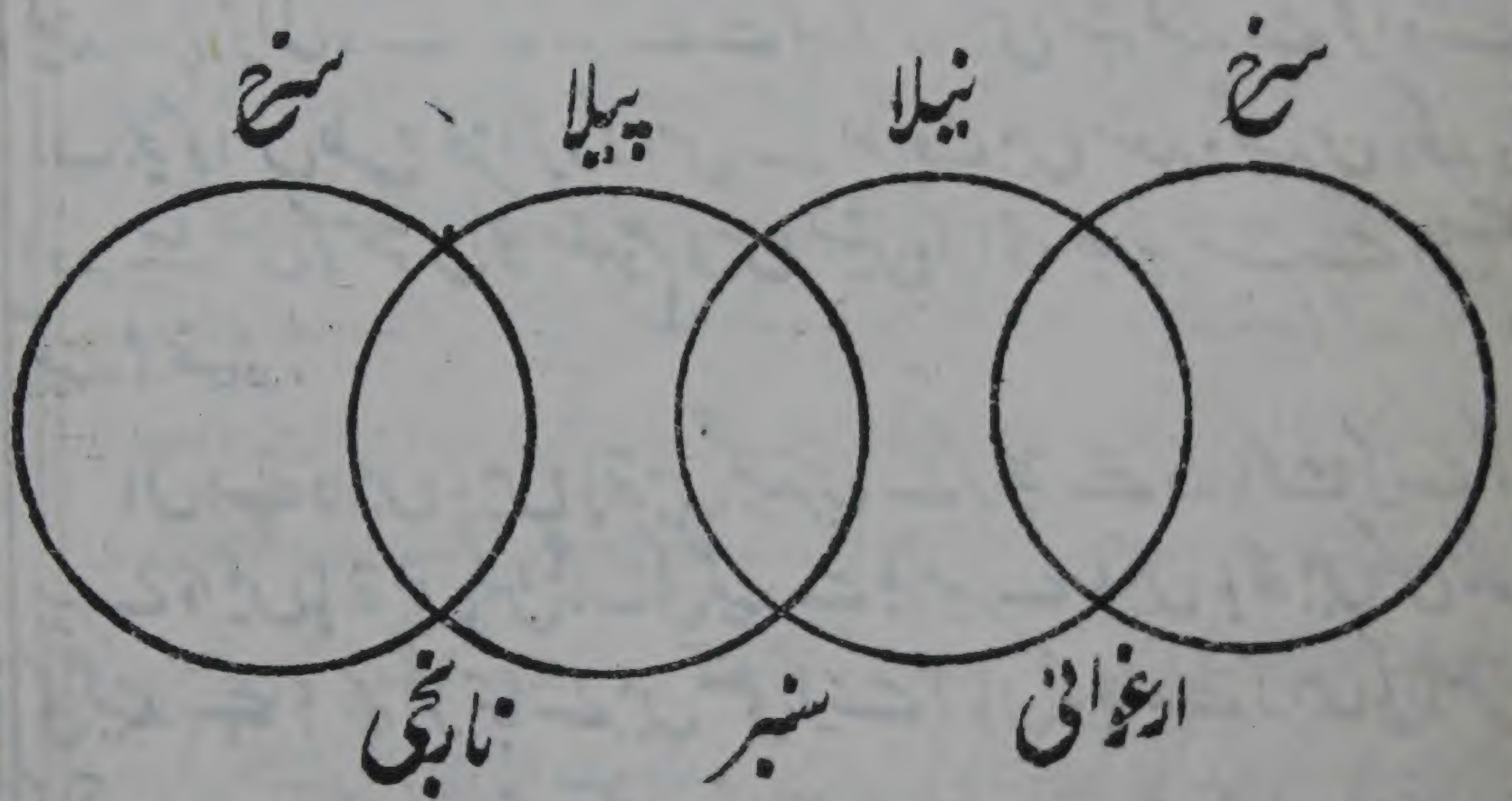
مختلف گینا۔وں سے مختلف رنگوں کا امتیاز کرانا ضروری ہے۔ ان کو اصلی رنگ بنائے جائیں کہ وہ سرخ، زرد اور نیلا ہے پھر ان کی باہمی آمیزش سے جو نارنجی سبز اور ارغوانی رنگ بنتے ہیں ان کا عملی نمونہ ان کو دکھایا جاوے۔ اور پھر خود ان سے آمیزش کرا کر اچھی طرح ذہن نشین کرنا چاہیئے۔

اصلی رنگ اور ان کی آمیزش سے دوسرے رنگ

شکل متعلقہ

سرخ نیلا پیلا سرخ

ارغوانی سبز نارنجی

ارغوانی سبز نارنجی

دوسرا سبق

اطراف وسمتوں کی شناخت

جب پہلا کھیل اچھی طرح بچے کے ذہن نشین ہو جائے تو دوسرا کھیل شروع کرانا چاہیئے خواہ اس میں کئی دن صرف ہو جائیں

بچوں کو گیندوں کے فریم کے پاس لے جایا جائے اور ان سے رنگ کے تعین کے ساتھ اوپر نیچے گیندیں پھکوانا چاہیئیں مثلاً ایک بچہ سے کہو کہ وہ سرخ گیند اوپر ڈال دے۔ دوسرے سے کہو کہ وہ اپنی سبز گیند نیچے گرا دے اب بچہ کو اس طرح کھڑا کرو کہ اس کے اطراف میں متعدد گیندیں رکھدو اور پہلے اس کو سمتوں کا مفہوم ذہن نشین کراؤ، پھر ہر سمت سے اس سے گیند اُٹھواؤ۔

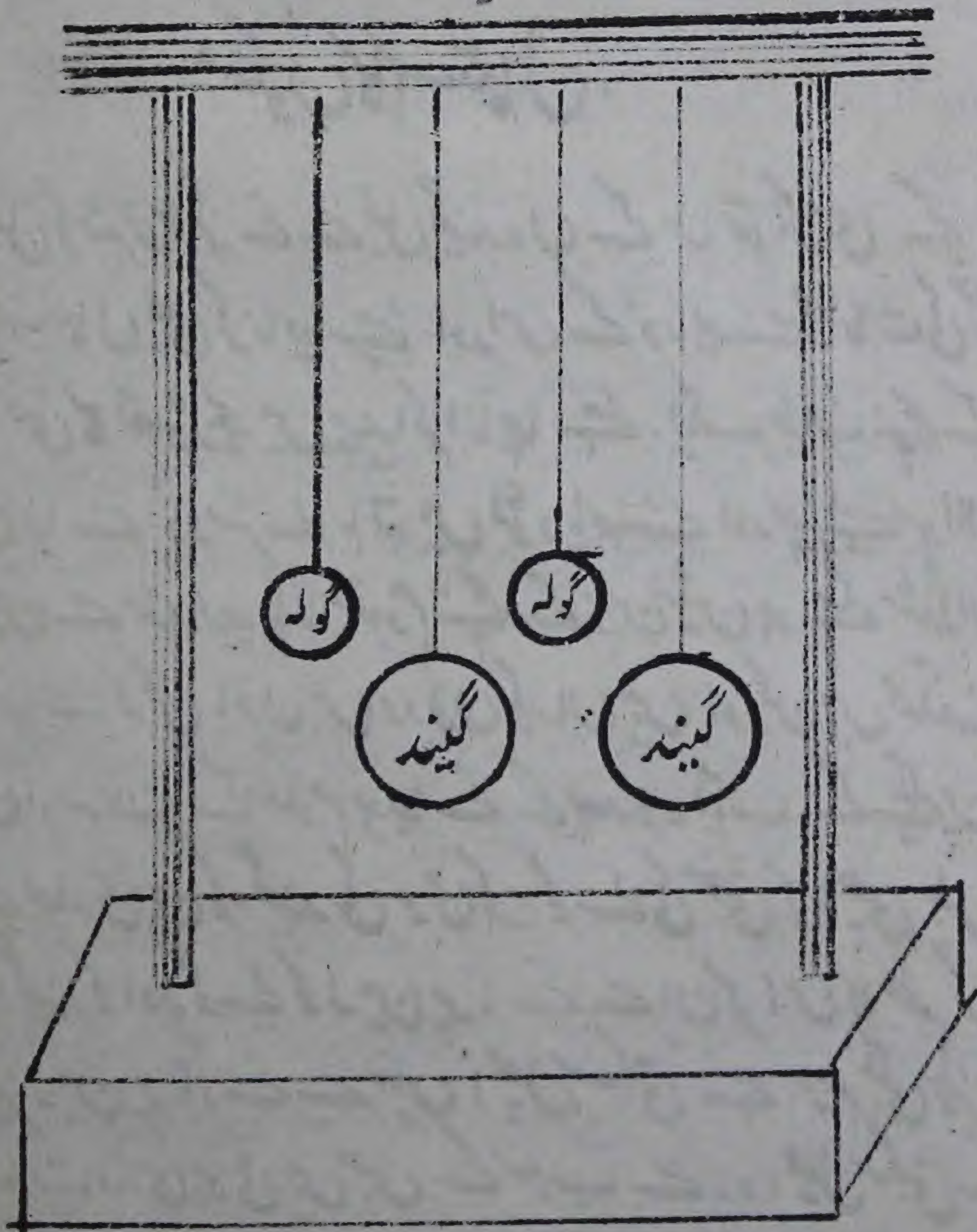
ماں اپنے دائیں بائیں ہاتھ میں گیندیں لے کر بچہ سے دریافت کرے کہ میرے دائیں ہاتھ میں کس رنگ کی گیند ہے؟ میرے بائیں ہاتھ میں کس رنگ کی گیند ہے؟ بچہ اگر بتانے میں غلطی کرے تو ماں کو چاہیئے کہ اس کی اصلاح کرتی جائے، تمامتر بوجھ بچہ پر نہیں ڈالنا چاہیئے۔ اسی طرح اور دوسرے کھیل بچہ کی فطری دلچسپی کے مطابق اس تعلیم کے منصد کو مدنظر رکھتے ہوئے بچہ سے کھلوائے جائیں۔

تیسرا سبق

مجسم شے کے عام اوصاف ہلکے، بھاری، نرم، سخت، کی شناخت

منکوں کا استعمال۔

اس کھیل کو شروع کرنے سے قبل گیندوں کے ساتھ لکڑی کے لٹو یا منکوں کا استعمال بھی کرنا چاہیئے۔ اور اس کے ذریعہ سے مجسمات کی ساخت وزن، نرمی، سختی کا تصور بچہ میں پیدا کرانا چاہیئے۔ ایک طرف بچے کے ہاتھ میں گیند دی جائے دوسرے ہاتھ میں لٹو دیا جائے اور پھر ایسے سوالات کئے جائیں جن سے مندرجہ بالا مفہوم بچے کے ذہن نشین ہو سکے مثلاً ان سے دریافت کیا جائے کہ کن باتوں میں دونوں یکساں ہیں اور کن میں مختلف ؟ اسی طرح ان اوصاف کے معلوم ہو جانے کے بعد وہ ایک کے ہلکے پن کو دوسرے کے بھاری پن کو، گیند کی نرمی کو، گولے کی سختی کو اچھی طرح سمجھ لیں گے، گیند کو اور گولے کو زمین پر مارنے سے ان کو اس کا علم کراؤ کہ بھاری چیز زمین پر مارنے سے نہیں اچھل سکتی ہے۔ نرم ہلکی چیز میں بعض خصوصیات ایسی ہوتی ہیں جس کے سبب سے وہ اچھل سکتی ہے نرم اور سخت کی آواز کا فرق بھی اسی طریقہ سے ان کے ذہن نشین کرایا جا سکتا ہے۔

شکلِ متعلقہ

گولہ
گولہ
گیند
گیند

گولہ اور گیند سے اختلاف و مشابہت کے مندرجۂ ذیل امور ذہن نشین کراؤ۔

	گیند	گولہ
اختلاف	گیند نرم ہے	گولہ سخت ہے
	گیند ہلکی ہے	گولہ بھاری ہے
	گیند زمین سے اچھلتی ہے	گولہ زمین سے نہیں اچھلتا ہے
	گیند اون کی ہے	گولہ لکڑی کا ہے
مشابہت	گیند گول ہے	گولہ بھی گول ہے
	گیند لڑھک سکتی ہے	گولہ بھی لڑھک سکتا ہے

ان تمام امور کی تعلیم ایک ہی دن کے کھیلوں میں نہیں ہونا چاہئے۔ بلکہ کئی دن میں ختم کرنا چاہیئے۔ جب یہ امور بچے کے اچھی طرح ذہن نشین ہو جائیں گے تو اسی کے ضمن میں تیسرے سبق یعنی مجسمات کی ساخت کا تصور خود بخود بچے کے ذہن نشین ہو جائے گا

چوتھا سبق

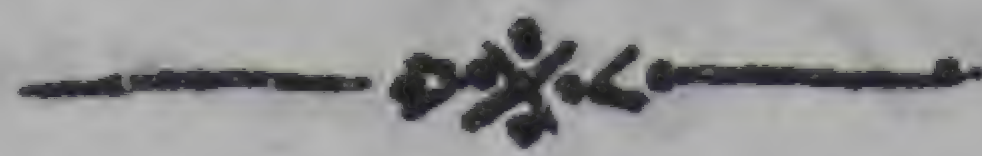
گیندوں کے ذریعہ ورزش کرانا اور گزشتہ اسباق کا اعادہ

مختلف سمتوں میں ماں کبھی رنگ برنگ کی گیندوں کو خود بھی پھینکے اور بچہ سے اٹھوائے جلد اٹھانے کی تاکید کی جائے تاکہ بچہ دوڑ کر اسے اٹھائے کبھی خود بچہ سے پھنکوائی جائے تاکہ اس کے اعضاء کو مختلف حرکات کرنا پڑیں اس کے ساتھ سمت اور رنگ کے تعین کا بھی خیال رکھا جائے اس صورت میں ورزش کے ساتھ گزشتہ تصورات اور معلومات کا اعادہ بھی ہوتا جائے گا۔

پانچواں سبق

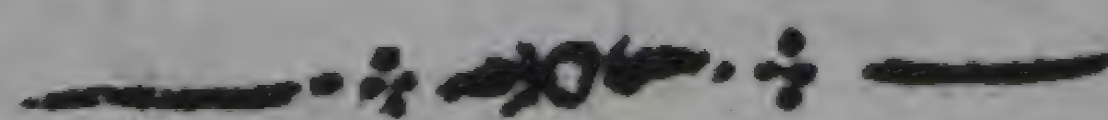
چھ تک گنتی گنانا

اس سبق کو اگر چھ ۶ لڑکوں کی جماعت سے شروع کیا جائے تو بہت مناسب ہوگا۔ چھ مختلف رنگ کی گیندیں، چھ مختلف رنگ کی میزوں پر رکھی جائیں، چھ مختلف رنگ تیار کیے جائیں اور چھ رومال ان مختلف رنگوں سے رنگوائے جائیں۔ اس طرح مختلف طریقوں سے چھ تک گنتی بچہ کو یاد کرائی جاسکتی ہے یہ سبق مدرسہ میں زیادہ اچھے طریقہ سے کیا جاسکتا ہے یا اس صورت میں ہوسکتا ہے کہ ماں اس کے متعلق کافی واقفیت رکھتی ہو بہرحال اگر ماں کوشش کرے تو

ان گیندوں کے ذریعہ سے وہ چھ تک گنتی بچہ کو یاد کرا سکتی ہے (چونکہ یہ سبق بہت تفصیل طلب ہے اور سلیبس کے مطابق ہم کو صرف اس کی تعلیمی قدر و قیمت بتلانا ہی کافی ہے اس لیے ہم زیادہ تفصیل سے گریز کرتے ہیں، اس سبق کو پڑھانے کے لیے کنڈرگارٹن سسٹم کی کتب سے مدد لیجیے۔

چھٹا سبق

زباندانی

اس کھیل کے جملہ اسباق میں بچہ سے جو کچھ سوال کیا جائے اس میں اس بات کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے کہ مکالمہ بچہ کے فہم کے مطابق ہو۔ اصطلاحات کا ہرگز استعمال نہ کیا جائے، بچہ جو کچھ جواب دے اس کو نہایت غور سے سنا جائے اور زبان (ادب) کی غلطیوں کی اصلاح اس طرح کر دی جائے کہ اسے یہ محسوس نہ ہو کہ یہ کھیل بھی میرے لیے مدرسہ سے کم نہیں ہے، نئے نئے الفاظ کا مکالمہ میں انتخاب اور استعمال ضروری ہے، لیکن یہ کوشش کرنا چاہیے کہ وہ اچھی طرح ان کے ذہن نشین ہو جائیں۔

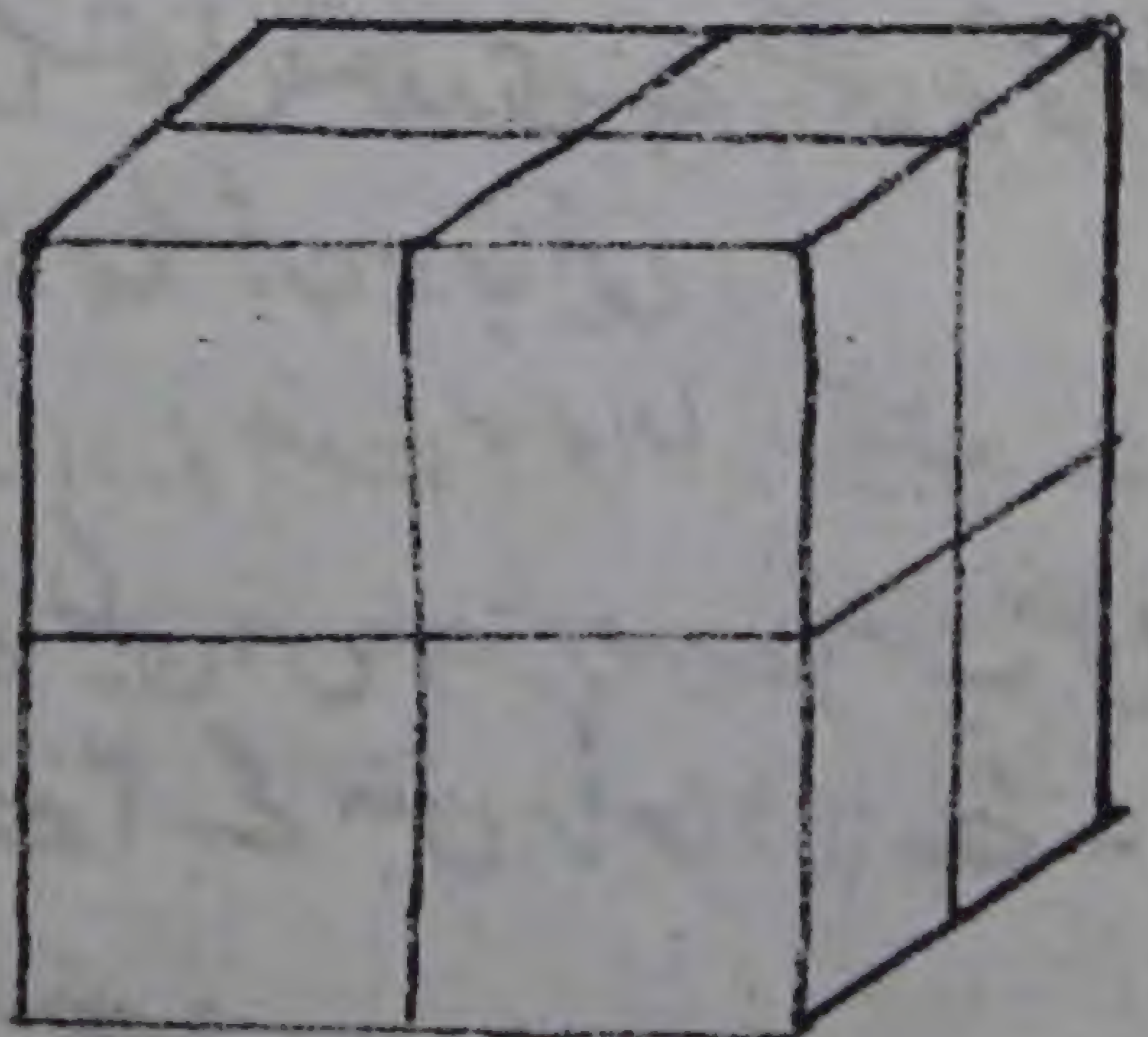
غرض کہ بتدریج ان کی فطرت اور ذہنیت کا لحاظ رکھتے ہوئے ان میں زباندانی کی نشوونما کرائی جائے، لیکن اس مرحلہ پر صرف صحت لفظی تک ان کی زباندانی محدود رہے گی اس سے آگے نہیں بڑھانا چاہیے۔

فصلِ سوم

عمارت بنانے کے چوبی ٹکڑے (مکعب)

مختلف اقسام کی گوشہ دار چوبی اینٹیں

وجہ انتخاب۔ تعلیمی اہمیت۔ ان کے ذریعہ تعلیم

شکل نمبر ۱ بڑا مکعب
آٹھ چھوٹے مکعبوں سے بنا ہوا

شکل نمبر ۱ بڑا مکعب
آٹھ مستطیل شکل کے ٹکڑوں سے بنا ہوا

وجہ انتخاب

بچہ کا یہ فطری میلان طبع ہے کہ ہر چیز کی ماہیت یا حقیقت معلوم کرنے کا خواہشمند ہوتا ہے۔ خصوصاً ان چیزوں کی حقیقت دریافت کرنے کا وہ بہت شائق ہوتا ہے جن سے ہر وقت اس کا تعلق رہتا ہے۔ مثلاً کھیل میں وہ اپنے کھلونے کی ساخت کے متعلق معلومات حاصل کرنے کا بہت مشتاق ہے اس کا ذہنی تعلق کھلونے کی صرف ظاہری ساخت ہی کی معلومات کے حصول پر اکتفا نہیں کرتا بلکہ وہ معلوم کرنا چاہتا ہے کہ اس کا کھلونا کس چیز کا بنا ہے؟ کس طرح بنایا گیا ہے۔ چنانچہ اس طرح وہ اپنی عقل سے بہت کچھ مدد لیتا ہے اور اگر اس کو تھوڑی بہت اپنی معلمہ کی مدد مل جائے تو وہ اس کا بہت کچھ کھوج لگا لیتا ہے۔ اس لیے اس تعلیمی کھیل کو بچوں کے لیے انتخاب کیا گیا۔ اس کے ذریعہ سے ان کی تحقیقاتی ذہنیت کو بہت کچھ دریافت کا سامان مل سکتا ہے۔

تعلیمی اہمیت

اس کھیل میں بچے کے لیے قوت تمیز اور قوت ایجاد پیدا کرنے کا کافی سامان ہے حروف تہجی کی تعلیم اور ان کی ساخت، اعداد کی شکلیں، مصنوعی اشیاء کا مشاہدہ، ان کی ساخت وغیرہ کی تعلیم نہایت سہولت سے دی جاسکتی ہے، قوت مصوری کو اس سے تقویت پہنچتی ہے تجسس و تصور کی قوتیں شدھر جاتی ہیں

کھیل

بچے کے لئے مکعب کے آٹھ ٹکڑے فراہم کیے جائیں اب ان کو بچے کے کھیلنے کی میز پر یا ایک تختے پر رکھ دیا جائے، اور بچہ سے یہ مکعب اٹھوائے جائیں، اب ان کی ساخت وغیرہ کے متعلق اس سے کچھ سوال کرنا چاہیئے۔ اس کے بعد مختلف ٹکڑوں کی مدد سے

بچّہ کی مشاہدہ کی ہوئی چیزیں بنوائی جائیں مثلاً دیوار (آٹھوں ٹکڑوں کو ۴/۲ اوپر نیچے رکھ کر) اونچی دیوار ۲/۴ ٹکڑے اوپر سے نیچے کو ۴ چھوٹی چمنیاں (۲ ٹکڑے کی ایک چمنی، نیچے اوپر رکھ کر) ۲ بلند چمنیاں۔ ہر چمنی ۴ مکعب سے ۴/۴ سڑک، چار چار ٹکڑے علیحدہ علیحدہ بچھا کر

۱ ۲ ۳ ۴ ایک کرسی، چھ ٹکڑے
۱ ۲ ۳ ۴ کھڑے کر کے اور دو بچھا کر ۸-۱-۲-۷

اسی کرسی کو دو حصوں میں تقسیم کر دینے سے دو کرسیاں تیار ہو سکتی ہیں، ان ہی دو کرسیوں کو پیٹھ سے پیٹھ ملا کر رکھ دینے سے اسٹیشن ہاؤس بن جائے گا۔ اسی طرح دونوں کرسیوں کو سامنے کے رخ سے ملا دینے سے دو ٹاور (مینارے) بن جائیں گے ۳ مکعب اگر اس سے بدل دیئے جائیں تو گرجا بن سکتا ہے، غرض کہ مختلف عمارتیں، سامان (کرسیاں) تخت، پلنگ، پل، شہر کا دروازہ پھاٹک وغیرہ چیزوں کو بنوایا جا سکتا ہے۔ بیل بوٹے بھی اسی کی مدد سے تیار کرائے جا سکتے ہیں[1]

چوکور مکعب کا کھیل اور اس سے مختلف چیزیں بنانے کی قوت جب پختہ ہو جائے تو مستطیل مکعب اور ان کے خمیدہ ٹکڑوں سے کھیل شروع کرنا چاہیئے۔

ابتدائی (پہلے) گزشتہ کھیلوں کا اعادہ کرایا جائے اور دیکھا جائے کہ تشبیہ کشی اور قوت تمیز ان میں اچھی طرح کام کر رہی ہے یا نہیں؟

[1] دیکھو متعدد تصاویر کنڈرگارٹن گائیڈ۔

ان سے مختلف شکلیں بنوا کر دیکھو۔ اگر ماں کو اچھی طرح یقین ہو جائے تو اب کھیل کو مستطیل مکعب سے شروع کرنا چاہیئے اور پچھلی عمارتوں اور سامان کی شکلوں سے نئی نئی شکلیں جیسے پیانو باجہ اور اسٹول، سوفا، باغ کی بنچیں، منیر اور اس کے ساتھ کرسیاں، دو منیریں، شال، سیڑھیاں (زینہ) درّہ، مکان اور باغ وغیرہ [1]

یہاں اتنا موقع نہیں ہے کہ ہم متعلقہ تصاویر اور ہر ایک عمارت کے بنانے کے طریقہ کو پیش کرسکیں۔ معلمہ اول تو خود ذہن سے بہت سی چیزیں بنوا سکتی ہے ورنہ وہ مندرجہ بالا حوالہ کی تصاویر سے مدد لے۔

مشقی سوالات

۱ رنگین گیندوں سے پہلا تعلیمی مقصد کیا ہے؟

۲ گیندوں کے کھیل سے کن امور کا تصوّر بچے کے ذہن نشین کرا سکتی ہو۔

۳ مکعب سے کھلانے کی وجہ انتخاب اور اس کھیل کی تعلیمی اہمیت کیا ہے؟

۴ مکعب سے پہلا کھیل بچہ کو کیا کھلایا جا سکتا ہے؟

۵ کھیل میں بچے کے فطری رجحان کا لحاظ کیوں ضروری سمجھا جاتا ہے؟

[1] دیکھو تصویریں مجوزہ کنڈر گارٹن گائیڈ (صفحات ۵٦، ۵۹، ۷۳)

باب دوم

فنِّ قصّہ گوئی

کہانیاں اور ان کی اہمیّت

بچّوں کا قصّہ سے فطری تعلق

یہ امر مسلمہ ہے اور ہر ایک ماں اس سے بخوبی واقف ہو گی کہ بچّوں کو کہانیاں کہنے اور سننے سے بیحد رغبت ہوتی ہے، بچہ اپنے کسی عزیز سے ملتا ہے تو فوراً کہانی سنانے کی فرمائش کرتا ہے جس وقت ان کو کہانی سنائی جاتی ہے تو وہ ہمہ تن گوش ہو جاتے ہیں اور نہایت شوق سے سنتے ہیں۔ ماں یا کوئی دوسرا عزیز محض اپنے دلچسپ قصوں ہی سے بچہ کا دل وہ لے لیتا ہے

ہر ایک دانشمند ماں اس سے بخوبی واقف ہے کہ قصوں کا اس قدر شوق، قوّت تخیل کی تحریک، قصّہ سننے یا پڑھنے سے جو مسرت بچّہ کو ہوتی ہے اس سے بہت سے تعلیمی فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں درحقیقت بچہ کی کم عمری میں قصّہ گوئی کو جس قدر تعلیمی اہمیت حاصل ہے وہ بمشکل ہی کسی اور ذریعہ سے میسر ہو سکتی ہے، نظم، مشاہدۂ قدرت، تاریخ ادب اور اخلاقی اسباق کی تعلیم کا واحد اور جلد موثر ہونے والا ذریعہ

قصہ گوئی ہے۔ صرف وہی قصّے قابل ستائش ہو سکتے ہیں جن سے کوئی تعلیمی نتیجہ اخذ ہو سکے۔ مہمل اور رائل بے جوڑ کہانیاں بچّے کے لیے کچھ مفید نہیں۔ کسی کہانی کا مقصد بھی ہونا چاہیئے تاکہ بچہ کی مسرت کے سامان کی فراہمی کے ساتھ ساتھ وہ بچے کے قابل فہم ادب کا بہترین نمونہ ہو بچے کے تخیل کو متحرک کر سکے اور بچہ کسی مرکزی خیال پر پہنچ جائے۔

کہانیاں کس قسم کی ہوں

کہانی کے انتخاب میں سب سے پہلے اس امر کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ بیان خلاف عادت و خلاف فطرت نہ ہو ورنہ بچہ میں دروغ گوئی کے کردار کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے، اس لیئے ہمیشہ بچّہ کی وسعت نظر کو مد نظر رکھتے ہوئے قصہ کا انتخاب کرنا چاہیے۔ مثلاً بچّہ کو یہ شعور رہے کہ جانور ہماری طرح نہیں بول سکتے، اب اگر ایسا قصہ سنایا گیا جس میں جانوروں کا مکالمہ شامل ہے تو یقیناً اس پر کچھ بہترین اثر مرتب نہیں ہو سکے گا اور وہ حیرت میں پڑ جائے گا یا دروغ گوئی کے مرکزی خیال تک پہنچنے میں اسے کچھ پس و پیش نہ ہوگا، اسی طرح سنسنی خیز کہانیوں کے انتخاب سے بھی گریز کرنا چاہیئے، بلکہ بچّے کی فطرت سے ملتے جلتے سادہ عمل سے معمور ہونا چاہیئے اور رفتہ رفتہ ان کو بڑھانا چاہیئے تاکہ وہ بچّہ کی اپج اور معلومات سے بتدریج مطابقت پیدا کرتے چلے جائیں۔

ہمارے یہاں (ہندمیں) دو قسم کی کہانیاں بہت عام ہیں، پریوں کی کہانیاں، بادشاہوں کے قصّے اور تیسرے درجہ پر جانوروں کے قصّے بھی ہیں بہر حال قصہ گو (ماں) کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچّہ کی مخصوص ضروریات کا لحاظ رکھتے ہوئے کسی ایسی کہانی کا انتخاب کرے جو بچّہ میں کردار اخلاق

کی بہبودی کا سامان پیدا کر سکے۔

پریوں کے قصّے بچے کے لیے یہ سب سے دل چسپ کہانی ہے جو تقریباً تمام ملک میں رائج ہے اور سیکڑوں برس سے اسی طرح دل چسپ ہے جس قدر کہ آج!! بچے کے لئے وہ اس قدر دل چسپ یوں بنے ہوئے ہیں کہ قصّے کے اجزا اور اس کا بیان بچے کے ماحول (گرد و پیش) سے بالکل جدا اور عجیب ہے لیکن عموماً بہت طویل اور غیر حقیقی اشیاء سے زیادہ متعلق ہوتے ہیں۔ اس لیے کمسن بچہ (سہ سالہ) بچے کے لئے کوئی بہت مختصر اور زیادہ تر حقیقی اشیاء سے تعلق رکھنے والا قصہ ہو قصہ کی کامیابی اور تاثر کا دارومدار زیادہ تر قصّہ گو کی شخصیت اور اس کے طرز بیان پر ہے، اس لیے قصہ گو کے لئے ضروری ہے کہ وہ قصّہ بلا تامل بیان کرے تاکہ بچہ یہ محسوس نہ کر سکے کہ کوشش اور غور و فکر سے اس قصّہ کو بنا کر سنایا جا رہا ہے۔ دوسرے تامل و فکر سے تسلسل بیان کے ساتھ ساتھ اثر کا سلسلہ بھی منقطع ہو جائیگا اور ممکن ہے کہ بچّہ کسی پیدا شدہ مرکزی خیال سے ہٹ جائے گا۔ اور اس کا ذہن کوئی دوسرا مشغلہ تلاش کر لے

بچہ کو قصّہ سنا دینے کے بعد قصّہ کے مناسب کسی دستی شغل کا انتخاب بچہ میں قصہ کی عملی حرکت پیدا کر دے گا اور اس کا عملی اظہار بچّہ کی مخیلہ دل چسپی کا موجب ہوگا۔

(کمسن بچوں کے لیے اخلاقی کہانیاں آئندہ صفحات پر دیکھو)

کمسن بچوں کے لئے۔

اخلاقی کہانیاں

یہاں بطور نمونہ چند ایسی کہانیاں لکھی جاتی ہیں جو بہت مختصر اور اخلاقی اعتبار سے نتیجہ خیز ہیں معلمہ کو چاہیئے کہ ایسی ہی دل چسپ کہانیاں بچہ کو سنائے اور ان کے اخلاقی نتیجہ کو خاص طور سے بچے کے ذہن نشین کرے تاکہ وہ ان کی اخلاقی تربیت میں کام آسکے۔

پہلی کہانی

اتحاد و اتفاق میں بہت قوّت ہے

ایک جنگل میں تین سانڈ (بچہ کو تصویر کے ذریعہ سے یا حقیقی مشاہدہ کراؤ) رہتے تھے۔ ان سب میں آپس میں بہت میل تھا، ایک دن ایک شیر نے ان کو دیکھ لیا۔ لیکن اس کی ہمت نہ پڑی کہ ان پر حملہ کرے، اس نے ایک لومڑی (بچہ کو لومڑی کی فطرت سے آگاہ کردو) کو اپنے پاس اس لئے بلایا کہ وہ کسی ترکیب سے ان میں پھوٹ ڈلوادے۔ لومڑی ایک بیل کے پاس گئی اور اس کے کان میں چپکے سے کچھ کہہ کر چلی آئی، دوسرے بیلوں نے جب اس سے پوچھا کہ لومڑی نے کیا کہا۔ تو اس نے کچھ نہ بتلایا دونوں بیل اس کی اس بات پر اس سے خفا ہوگئے اور اسے اپنے گروہ سے نکال دیا۔ اسی طرح ان دونوں میں بھی پھوٹ پڑ گئی اور ہر ایک علیحدہ علیحدہ

چرنے لگا، شیر نے اب موقع پاکر ایک ایک کر کے تینوں کو پھاڑ کر کھا لیا
نتیجہ۔ اگر وہ سب ایک جگہ رہتے تو شیر کسی کو بھی نہیں کھا سکتا تھا۔ سچ
تو یہ ہے کہ **اتحاد میں عجیب قوت ہے۔**

دوسری کہانی

کاہلی کا نتیجہ بہت برا ہوتا ہے

ایک راجہ اس قدر کاہل تھا کہ خود اپنے ہاتھ سے کبھی کوئی کام نہیں کرتا
تھا، ایک دن وہ اپنے محل میں جا رہا تھا تو ایک دروازہ پر پہنچا، وہ دروازہ
بند تھا، اب راجہ کو صرف اتنا ہی کام کرنا تھا کہ دستہ گھما کر کھول لے
مگر یہ بھی اس کے لیے بہت محنت کا کام تھا۔ لہذا اُس نے دروازے پر
زور سے ایک لات ماری اور اس کو توڑ ڈالا۔ دروازہ توڑنے میں اس کا
پاؤں کٹ گیا۔ اور آہستہ آہستہ پک گیا۔ تمام جسم میں زہر پھیل گیا آخر کار
اس کو اپنی جان بچانے کے لیے اپنی ٹانگ کٹوانا پڑی، اس وقت اس
نے کہا کہ "**واقعی کاہلی کا نتیجہ بہت برا ہوتا ہے**"۔ اپنی ایک
ٹانگ کٹوا کر راجہ کو یہ نصیحت ملی۔

تیسری کہانی

نادان دوست کی دوستی ایک خطرہ ہے

ایک مالی نے ایک ریچھ کا بچہ پالا اور جہاں کہیں وہ مالی جاتا تھا تو
وہ ریچھ بھی کتے کی طرح اس کے ساتھ ساتھ جاتا تھا، ایک دن :۵

مالی اپنے باغ میں سو رہا تھا، مکھیاں اس کے منھ پر آ کر بیٹھ رہی تھیں ریچھ ان کو اڑانا چاہتا تھا، لیکن وہ نہیں اڑتی تھیں، جب وہ کسی طرح نہ اڑیں، تو اُس نے مکھیاں اڑانے کے لیے اپنی پوری طاقت سے مالی کے منھ پر ایک تھپڑ مارا اور کچھ مکھیاں مر گئیں، لیکن اس کے طپانچہ سے مالی کا بھیجہ نکل پڑا اور وہ فوراً مر گیا، اسی لیے نادان دوست کی دوستی جان کے لیے خطرہ ہوتی ہے۔

چوتھی کہانی

نیکی کا بدلہ نیکی

ایک چیونٹی دریا کے دریا کنارے کنارے جا رہی تھی۔ اتفاقاً پانی کی لہر اس کو دریا میں بہا کر لے گئی اور دریا کی دھار پر بہنے لگی۔ قریب ہی درخت پر ایک فاختہ یہ دیکھ رہی تھی، اس نے فوراً درخت کی ایک شاخ دریا میں ڈال دی، چیونٹی اس پر چڑھ گئی اور موت سے بچ گئی، کچھ دنوں کے بعد اُس نے دیکھا کہ ایک چڑیمار اسی فاختہ کو تیر کا نشانہ بنا رہا ہے اور تیر چھوڑنا ہی چاہتا ہے۔ چیونٹی نے فوراً بہت زور سے چڑیمار کے پاؤں میں کاٹ لیا، جس سے وہ ایک دم اچھل پڑا اور اُس کا نشانہ خطا کر گیا۔ فاختہ پھر سے اڑ گئی اور اس طرح فاختہ کی جان بچ گئی۔ ہمیشہ **نیکی کا بدلہ نیکی سے کرنا چاہیئے**۔ دیکھو فاختہ نے چیونٹی کی جان بچائی تھی، موقع پر چیونٹی نے فاختہ کی جان بچائی۔

ماں کو چاہئے کہ بچہ کی افتادِ طبع اور اس کے فہم کے مطابق جانوروں، پرندوں، پریوں وغیرہ کی نتیجہ خیز کہانیاں بچہ کو سُنائے۔ کہانیاں ہمیشہ مختصر ہونا چاہئیں تاکہ بچہ اس کی طوالت سے گھبرا نہ جائے۔

مشقی سوالات

۱۔ بچّہ کی ذہنی نشوونما میں کہانیوں کو کیا اہمیت حاصل ہے؟
۲۔ بچّوں کی کہانیوں میں کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے؟
۳۔ کہانیوں سے بچّے کیوں اس قدر دلچسپی لیتے ہیں؟

باب سوم

تصویریں اور تصویروں کی کتاب

فصل اوّل

کمسن بچوں کی تعلیم میں تصاویر کا استعمال

بچہ کو ایسی خوب صورت چیزوں سے فطرتی انس ہوتا ہے جو اس کے لئے قابل فہم ہوں۔ بچہ جو کچھ دیکھتا اور پسند کرتا ہے وہ اس کی نقل ضرور کرتا ہے اور یہ تقلید اس کی آیندہ زندگی اور اس کی سیرت کی نشوونما اور پختگی میں زبردست مدد پہنچاتی ہے۔ یہ مسلمہ ہے کہ بچہ کو تصویروں سے فطرتی اُنس اور لگاؤ ہوتا ہے۔ لیکن وہ اس مسرت کے حصول میں بھی اپنی شفیق معلمہ (ماں) کا محتاج ہے لہذا ایک ماں کا فرض ہے کہ وہ اس فطری مسرت کے ایسے سامان بچے کے لئے فراہم کرے جو بچے کی فہم کے لئے سہل ترین ہوں، تصویروں سے بچہ کو صرف یہی نہیں کہ اس کی دلی خواہش کی تکمیل کردی بلکہ وہ اس کی ذہنی نشوونما میں ایک خاص محرک اور مددگار ہیں چنانچہ فروبل کہتا ہے کہ "بچہ اشیا سے تصاویر کو تصاویر سے علامات کو علامات سے خیالات کو جاننے میں ہی علم حاصل کرتا ہے"

ایک ماں تصاویر کے ذریعے سے روزمرّہ کی زندگی سے اور اس کے متعلقات سے اچھی طرح بچّہ کو روشناس کرا سکتی ہے۔

بچّے کے لئے تصاویر کا انتخاب

بچّے کے لئے ان تصاویر کا انتخاب کرنا چاہئے جن سے وہ اپنی مانوس اشیاء کا مشاہدہ کر سکے اور ان تصاویر کا سمجھنا اس کے لئے دقت طلب نہ ہو تاکہ تصاویر کے مطالعے سے ان کے معلومات میں اضافہ ہو سکے اور ان کے ذریعے سے بسہولت بچّہ کی تعلیم و تربیت کا کام لیا جا سکے۔ بچّے کے لئے عموماً ایسی تصاویر کا انتخاب دلچسپ اور کارآمد ہوتا ہے جن میں مانوس مناظر، تفریح کے سامان ہوں، جیسے بچّے کھیل رہے ہیں، جانور پھر رہے ہیں، بچّہ سیر کر رہا ہے، بہار کے مناظر کی تصاویر باغ اور بچّوں کے سیر کی تصویر وفادار اور بہادر کتّوں کی تصویریں، کمسن بچّے کے لئے دوسری موزوں تصاویر وہ ہیں جن میں ماں باپ کی بچّے کے ساتھ محبّت دکھلائی گئی ہو جیسے ماں اپنے خاندان کے ساتھ یا جانور اپنے بچّوں کے ساتھ اس تصویر سے ماں بچّے کے جذبۂ محبت کو متحرک کر سکتی ہے اور وہ محبّت کے قابل قدر جذبات پیدا کرنے کے لائق ہو جاتا ہے۔

تصاویر کا استعمال

چند منتخب بڑی بڑی تصاویر احتیاط سے ایسی جگہ لٹکا دینا چاہئیں جہاں بچّہ ان کو بسہولت دیکھ سکے۔

ایک ہی تصویر کو عرصہ دراز تک بچّہ کو دکھلانا اور اُسے لٹکائے رکھنا مناسب نہیں ہے کیوں کہ چند بار اس تصویر کو دیکھ لینے کے بعد بچّہ کی اس سے دلچسپی ختم ہو جاتی ہے، لہٰذا ایک کمرے کی تصاویر کو دوسرے کمرے میں ہمیشہ بدلتے رہنا چاہئے، تصاویر عموماً

رنگین ہونا چاہئیں۔ اس لئے کہ بچہ رنگ سے بہت مانوس ہوتا ہے۔ اور رنگ بچے کے لئے زبردست تحریک کا باعث ہوتے ہیں، رنگین تصاویر کئی وجوہ سے عمدہ سمجھی جاتی ہیں پہلی وجہ تو یہ ہے کہ بچہ سادہ تصویر کے مقابلہ میں رنگین تصویر میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے، دوسرے رنگوں کے امتیاز اور ان کی ملاوٹ سے آہستہ آہستہ واقف ہوتا جاتا ہے اور پچھلی تعلیم (رنگوں کا امتیاز) کا غیر شعوری اعادہ ہو جاتا ہے اور اس تمیز میں پختگی پیدا ہو جاتی ہے۔

فصل دوم

تصویروں کی کتاب

بچے کے لئے متفرق تصویروں کی ایک بیاض (مرقع) تیار کرنا چاہئے جس میں اس کے مذاق اور پسند کی تصویریں لگائی جائیں۔ بچوں کی تعلیم میں یہ بیاض ان کے لئے بے حد دلچسپ اور کشش کا باعث ہوتی ہے۔ اس بیاض میں زیادہ تر ایسی تصاویر ہونا چاہئے جن سے قصوں یا سماجی زندگی کی توضیح و تشریح کا کام لیا جا سکے، اگرچہ بعض ماہران تعلیم نے بچوں کی ابتدائی تعلیم میں تصویروں کا مقصد محض تفریحی قرار دیا ہے، لیکن ہوشیار معلمہ (ماں)، اگر چاہے تو تصویروں کی توضیح سے تعلیمی مقصد اچھی طرح پورا کر سکتی ہے، اس مقصد کے لئے ہوشیار ماں یا تو خود ایسی تصاویر تیار کرے یا ایسی تصاویر کا انتخاب کیا جائے۔

ت MaDougalls، SELF- STUDY
PICTURE CaRD، London

کے مرقع کا اگر انتخاب کیا جائے تو وہ اس مقصد کو بہترین صورت میں پورا کرسکتے ہیں۔ ان سے توضیحی آسانی مادری زبان میں منتقل کرلینا چاہیئے۔

تصویری بات چیت

ایک تصویر سامنے رکھکر بچہ سے اس کی شاہد الی اشیاء کا نام معلوم کرو اگر بعض نام وہ بتا سکتا اور بعض نہیں، اب اس کی توضیح قصّہ کی صورت میں کرنی چاہیئے۔ اس سے زبان دانی میں اس کو کافی مدد پہنچے گی، اکثر تصویر کے نام تجویز کرنیکا موقع بھی بچہ کو دینا چاہیئے، اس کو تصویر دکھا کر فرمائش کرو کہ وہ اس تصویر کا قصّہ بیان کرے، اس وقت بچہ کوئی نہ کوئی قصّہ گڑھنے کے لئے تیار ہوجائیگا اس توضیحی گفتگو کو زیادہ دیر تک جاری نہ رکھا جائے، صرف چند منٹوں کے لئے ہونا چاہیئے، بچہ زیادہ عرصہ تک اپنی توجہ اس پر نہیں رکھ سکتا۔

تصویری بات چیت کی ایک مثال

Mc. Dougall's SELFSTUDY
PICTURECARD،

کے مرقع سے "جینٹ" JANET کی تصویر انتخاب کی جاتی ہے۔ اور بچہ کو بتایا جاتا ہے کہ:-

"یہ لڑکی جینٹ ہے۔ یہ اپنے گھر سے تمام دن باہر رہتی ہے یہ اپنے بھیڑیں چراتی ہے، وہ کوڑا اپنے پاس رکھتی ہے، کیوں! اس لئے کہ جب

ت PUBLISHED By EDUCATIONAL Co، LTD
LONDON

وہ شام کو اپنی بھیڑیں لے کر گھر کو جاتی ہے اگر کوئی بھیڑ بھاگتی ہے تو وہ اسے کوڑے مار کر پھر ریوڑ میں لے آتی ہے، رات کو وہ ان سب کو گلہ میں بند کر دیتی ہے" قدرتی مناظر بچے سے دریافت کرو۔

اس تصویر میں، وادی، پہاڑ اور اونچی اونچی گھاس پائی جاتی ہے بچہ اس کو بتائے گا یا مثلاً موسم بہار کی تصویر دکھاؤ اور بچہ سے دریافت کرو کہ تم کو کس طرح معلوم ہوا کہ یہ موسم بہار کی تصویر ہے تصویر میں جس قدر اُگنے اور بڑھنے والی چیزیں ہیں وہ بتاؤ، جب وہ اپنے مشاہدہ کے لائق کچھ چیزیں بتائیں تو پھر ہر ایک کے متعلق تفصیلی گفتگو کرو۔ رنگ کے متعلق ان کی قوت تصور و شناخت کی آزمائش اس طرح کی جا سکتی ہے آسمان کا رنگ کیسا ہے؟ گھاس کس رنگ کی ہے، اس قسم کے اور مختلف سوالات کئے جا سکتے ہیں۔

بچوں کے لئے بہترین تصاویر ایم، سی ڈاؤگاس ایجوکیشنل کمپنی لمیٹڈ (لندن)، کی شائع کردہ "سیلف اسٹڈی پکچرز کارڈ، مرتبہ میرے بائن" ہیں اور ان کے استعمال کی پرزور سفارش کی جاتی ہے۔

—— -:- (٭) -:- ——

موسم بہار

مشقی سوالات

۱۔ کمسن بچّہ کی تعلیم میں تصاویر کا استعمال محض تفریحی ہے یا تعلیمی بھی؟

۲۔ تصاویر سے بچّہ کی ذہنی نشو و نما کس طرح ممکن ہے؟

۳۔ بچّوں کے لئے کن تصاویر کا انتخاب کرنا چاہیے؟

۴۔ کچھ ایسی تصاویر انتخاب کرو جو تعلیمی اہمیت رکھتی ہوں؟

باب چہارم

تعلیمی نقطۂ نظر سے بچّے کے لئے

گھر کا ماحول

بچّہ پر والدین، بھائی بہن، ملازمین، گھر آنے والوں

اور ہجولیوں کا اثر

یہ مسلّمہ امر ہے کہ بچّہ جو کچھ اپنے گرد و پیش دیکھتا ہے بغیر سوچے سمجھے وہ اس کی تقلید کرنے لگتا ہے، پس اس کے سامنے جس قسم کے نقوش پیش کئے جائیں گے، انھی کے عکس اس میں نمایاں ہوں گے، گھر کے لوگوں میں وہ سب سے زیادہ اپنی ماں سے مانوس ہوتا ہے اس لئے حقیقی معلّمہ کا ماں کو خطاب دیا گیا ہے، لیکن عموماً یہ دیکھا جاتا ہے کہ بہت سی مائیں اپنی سہل انگاری سے اس اہم خدمت کو کماحقہ ادا نہیں کرتی ہیں۔

بچّوں کی پرورش، بچوں کی تربیت اور ان کی تعلیم قوموں کی زندگی میں ایک اہم ترین کام ہے، اگرچہ بظاہر وہ بہت آسان نظر آتا ہے لیکن حقیقت میں اتنا ہی دشوار ہے۔ اس وقت کی تھوڑی سی بے پروائی

یا غفلت، آیندہ کی تباہیوں کا پیش خیمہ ہے۔

بچہ جو کچھ سیکھتا ہے وہ اپنے والدین اس کے بعد بہن بھائی، عزیز و اقارب اور اپنے ساتھ کھیلنے والوں (ہجولیوں) ہی سے سیکھتا ہے، بچہ جونہی اس دنیا میں قدم رکھتا ہے اس کے اعضاء کام کرنے لگتے ہیں جتنا وہ بڑھتا جاتا ہے اس کے اعضاء کا عمل زیادہ اور نمایاں ہوتا جاتا ہے سنتا ہے، دیکھتا ہے، حرکت کرتا ہے، ماں باپ کے تبسم سے ہنسنا سیکھتا ہے اور ان ہی کے ذریعہ وظائف زندگی کے ادائگی کے طریقوں سے واقف ہوتا جاتا ہے، وہ جوں جوں بڑھتا جاتا ہے اس کے فہم و عقل میں ترقی ہوتی جاتی ہے جس وقت سے قوت امتیاز و تقلید کی اس میں نشو و نما کا آغاز ہوتا ہے حقیقتاً اسی وقت سے ماحول کے اثرات وہ قبول کرنے لگتا ہے۔ یہیں سے والدین جن سے ماحول کی تشکیل ہوتی ہے اس کی بہتری و بدتری کے واحد ذمہ دار ہو جاتے ہیں اب ماں باپ بچے کے لئے جیسا ماحول بنا دیں گے اس کے ویسے ہی اثرات اس ماحول کی تقلید کرنے والے بچے پر اثر انداز ہوتے رہیں گے اور آیندہ وہ اس ماحول کا ایک عملی نمونہ بن جائے گا۔

بچے کے لئے بہتر و مناسب ماحول کے بنانے میں ایک ماں ہی حصہ دار نہیں ہے بلکہ باپ بھی اور وہ بھی اس طرح کہ وہ اس میں شریک غالب ہے (اس کا زیادہ حصہ ہے) باپ کا یہ سمجھ لینا کہ بچے کے ماحول کی برائی یا بھلائی کی تمامتر ذمہ داریاں ماں ہی پر عاید ہوتی ہیں غلط خیال ہے بلکہ اسے یاد رکھنا چاہیئے کہ اس چیز میں قدرت نے اس کو زیادہ ذمہ دار بمقابلہ ماں کے بنایا ہے اور ماحول کی ساخت میں ماں کے مقابلہ میں اس کا زیادہ ہاتھ ہے۔

باپ گھر کا ناظم اعلیٰ ہے، اس کو چاہیئے کہ وہ اپنے افعال، اقوال اور کردار سے اپنے گھر اور اس کے ماحول کو ایک بہترین نمونہ بنالے، اب گھر کے تمام لوگ اس کے احکام کی پابندی کریں، سب لوگ پابندیٔ اوقات کے عادی ہوگئے جائیں، وہ خوش طبعی، مسرت، تحمل و بردباری اور بے غرضی کا ایک بہترین نمونہ ہو۔ اس صورت میں گھر کا ماحول ایک خوش گوار اور منظم ماحول بن جائے گا جس میں بچہ کی ذہنی نشو و نما ان اوصاف کے اثرات کو قبول کرتے ہوئے آگے بڑھے گی اور رفتہ رفتہ وہی اثرات اس کے کردار بن جائیں گے۔ اگر اُن کا ماحول ان اوصاف کی ترجمانی کرسکتا ہے تو والدین کے لئے یہ بات کچھ دشوار نہ ہوگی کہ وہ بچے کے متعلق یہ فکر کریں کہ ہم اپنے بچے میں کس طرح بہترین اوصاف و اخلاق پیدا کریں اور نہ ان کے اس خصائل کے سدھارنے میں کچھ زیادہ فکر کی ضرورت ہوگی۔

یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ اگر ماں باپ پہلے سے بچے کے بہترین ماحول تیار کردیں گے تو پھر ان کو اپنی دوسری اولادوں (دوسرے بچوں) کی تربیت میں زیادہ محنت نہیں اٹھانا پڑے گی، مثلاً گھر کے چند بچے اوقات کے پابند ہیں، وقت پر کھاتے، نہاتے، کھیلتے اور سوتے ہیں تو یقیناً دوسرا بچہ بھی انہی امور کی تقلید کرے گا اور غیر ارادی طور پر اس میں یہ اوصاف پیدا ہو جائیں گے، بہن، بھائی، ماں، باپ کے احکام کی پابندی کرتے ہیں تو یقیناً تقلید کرنے والے بچے کے وہم و گمان میں بھی نافرمانی (ضد) کا مفہوم پیدا نہیں ہو سکتا۔ اس لئے یاد رکھنا چاہیئے کہ پہلے بچہ کو "خواہ کتنی ہی تکلیف کیوں نہ اٹھانا پڑے"

تربیت اور بہترین اخلاق کا ایسا عمدہ نمونہ بناؤ کہ تمھاری دوسری اولادیں اس کی تقلید سے، اپنے افعال و اخلاق سے نسل انسانی کے لیئے باعث فخر بن سکیں۔ اس لیئے کہ تمھاری آیندہ نسل کا مدار اسی پہلے بچے پر ہے۔ جس کے لیئے ابتدائً تم کو بہت سی تکالیف اٹھانا پڑیں گی اور اپنی بہت سی عادتوں میں اصلاح کرنا پڑے گی خواہ وہ کتنی ہی دل پسند کیوں نہ ہوں۔

اس مرحلہ میں سب سے زیادہ کڑی نگرانی کا وقت وہ آتا ہے جب بچّہ مخلوط ماحول سے گزرنے لگتا ہے، مخلوط ماحول سے یہ مراد ہے کہ بچہ اپنے اُن بہن بھائیوں کے کردار سے جو گھر کے ماحول کے علاوہ مدرسہ سیر و تفریح عزیز و اقارب کے ماحول سے گزرتے ہیں، متاثر ہونے لگتا ہے، اس وقت اس امر کی کڑی نگرانی کرنا چاہیئے کہ دوسرے ماحول کے خطرناک اثرات تمھارے بچے کے پاک و صاف ماحول میں شامل ہو کر اس کو خراب نہ کر دیں اس لیئے یہ ضروری ہے کہ دوسرے ماحول سے گزرنے والے بچوں کی اخلاق کی سخت نگرانی کرو۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ آہستہ آہستہ ان ماحول کے بُرے اثرات ان میں راسخ ہو جائیں اور تم ان سے خبردار نہ ہو سکو اور پھر ایک نوخیز بچّہ کی اصلاح و تربیت کے ساتھ ساتھ تربیت یافتہ بچوں کی بھی ازسرِ نو تربیت کرنا پڑے۔

احبّا و اعزا کا ماحول پر اثر

بچّہ کی ذہنی نشو و نما میں عزیز و اقارب کے اخلاق اور ان کے ماحول کا بھی کافی اثر پڑتا ہے، والدین کو چاہیئے کہ وہ ہرگز ایسے اعزا و اقربا کے اثرات کو

اپنے ماحول پر اثر انداز نہ ہونے دیں، وہ ایسے دوست ہرگز انتخاب نہ کریں جن کے اخلاق ان کی نظر میں مشتبہ ہوں، اس لئے کہ ان کی آمدورفت تمھارے گھر کے اس پاکیزہ ماحول کو جس میں بچہ نشو ونما پا رہا ہے خراب کر دے گی بچہ سے نہایت آزادی، بیباکی اور بذلہ سنجی سے ملنے والے احباب خطرناک ہیں، اس طرز عمل سے ان میں آزادی، بیباکی اور گستاخی کا مادّہ پیدا ہوگا، عزیزوں اور احباب کے تحائف، کھلونے، شیرینی، روپیہ پیسہ خود اپنی مرضی سے یا فرمائش کر کے ہرگز قبول نہ کرنے دو۔ اس سے ان میں بے محل خواہش و حرص اور بے باکی کا ملکہ پیدا ہو جائے گا۔ غرض کہ اپنے احباب و اعزا میں صرف انہی کو بچہ سے ملنے کا موقع دو جو تم جیسے اوصاف کے حامل ہوں۔

ملازمین گھر کے ملازمین کو بچہ کی کردار کے بننے میں دخیل نہ بناؤ لیکن اکثر ایسے مواقع روزانہ نہیں تو گاہے ماہے پیش آتے ہی رہتے ہیں جس سے ملازمین کے اخلاقی اثرات بچہ کے کردار پر اثر ڈالتے ہیں جیسے بچوں کا سیر و تفریح کے لئے لے جانا، ان کو گودی میں لینا، ساتھ کھیلنا گھر میں کام کاج کی غرض سے آنا، لہذا کسی نوکر کی بدکرداری سے کسی حال میں بھی چشم پوشی نہ کرو۔ بلکہ اس کی اصلاح کرو اور اگر وہ بدکرداریاں اس میں ایسی پختہ ہو گئی ہیں کہ اصلاح پذیر نہیں ہو سکتیں تو فوراً اس کو اپنے ماحول سے جدا کر دو۔ ورنہ آئندہ سخت مشکلات کا سامنا ہوگا۔

ہمجولیوں کا اثر فطرت اطفال کا یہ عجیب خاصہ ہے کہ شوخی و شرارت کی طرف وہ بہت جلد ایک ادنیٰ سی تحریک سے مائل ہو جاتی ہے اور بہت جلد ان کے اثرات کو قبول کر لیتی ہے اس لئے بچہ بمقابلہ آداب

وخوش اخلاقی کے بہت جلد اس کی تقلید کرنے لگتا ہے۔ یہ پہلے بتایا جاچکا ہے کہ انفرادی کھیل کے ذریعہ سے تعلیم بمقابلہ اجتماعی تعلیمی کھیل کے بچہ پر بہت دیر میں اثرانداز ہوتی ہے، اس لئے بچہ کی ذہنی نشوونما میں ہجولیوں (ساتھ کھیلنے والوں) کا ہونا بہت ہی ضروری اور لازمی امر ہے۔ ماں کے لئے اس عنصر کی نگرانی بھی اتنی ہی ضروری ہے جس قدر کہ اپنے بچہ کی، اگر بچے کے تربیت یافتہ ماحول میں کہیں یہ غیر تربیت یافتہ عنصر ماں کی بے پروائی سے شامل ہوگیا تو سمجھ لینا چاہئے کہ اس کی تمام محنت اکارت ہوگئی" اس لئے ہر دانشمند ماں کا فرض ہے کہ وہ ان بچوں کے کردار کی بھی نگرانی کرتی رہے جو اس کے بچے کے تفریحی و تعلیمی اوقات کے شریک کار رہیں، کسی ایسے بچہ کو ہرگز اپنے بچے کے ساتھ اشتراک عمل نہ کرنے دیا جائے جس کے کردار کی درستی و عمدگی میں اس کو شبہ ہو۔ اس سے تو بچہ کا انفرادی ذریعۂ تعلیم ہی کہیں بہتر ہے خواہ اس میں زیادہ مدت ہی کیوں نہ صرف ہو جائے۔

———— ؛•؛ ————

مشقی سوالات

۱۔ بچّے کے ماحول کے والدین کیوں ذمّہ دار ہیں؟

۲۔ والدین کا اثر بچّے کے ماحول پر کس طرح ہوتا ہے؟

۳۔ مخلوط ماحول سے کیا مراد ہے؟

۴۔ ملازمین کے اخلاق کا اثر بچّے کے ماحول پر کس طرح ہوتا ہے؟

۵۔ مخلوط ماحول بچّے کے لئے کیوں خطرناک ہے؟

(۳)

بچوں کی اخلاقی نشو و نما

باب اوّل - معاشرتی پسندیدہ اخلاق کس طرح پیدا ہوتے ہیں؟ یعنی سچائی، خود اعتمادی، باضابطگی، پابندی وقت، دوسروں کی مدد کرنا۔

باب دوم - اخلاق کی ساخت کے اصول۔

باب سوم - بُری عادتوں یعنی حسد، ضد، ظلم کی اصلاح

باب چہارم - سزا و جزا (انعام) اور ان کے مختلف طریقے۔

باب اوّل

بچوں میں اخلاق کی نشو و نما کس طرح ہوتی ہے

جس طرح قدرت نے ماں باپ کو بچوں کی جسمانی اور دماغی نشو و نما کی اہم خدمت سپرد کی ہے اسی طرح اخلاقی نشو و نما کے بھی وہی ذمہ دار ہیں ایک مشہور تمثیل ہے کہ بچہ ایک کچی لکڑی کی طرح ہے جس طرف اس موڑو گے مڑ جائے گی یعنی جس قسم کی ان کو تربیت دی جائے گی ویسے ہی اخلاق ان میں پیدا ہوں گے۔

اگرچہ بچہ کی تربیت کے بارے میں بھی عام طور پر ہر ایک ماں باپ کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ ہمارا بچہ بہترین انسان بن جائے لیکن اس آرزو کے باوجود بھی علی العموم دیکھا جاتا ہے کہ وہ انسانیت کا بدترین نمونہ بن کر اپنے گھر کے ماحول سے نکلتے ہیں اس کا سبب عام طور پر بے جا محبت ہے، ماں دیکھتی ہے کہ بچہ کوئی غیر مناسب کام کر رہا ہے یا کوئی شرارت کر رہا ہے لیکن وہ جذبۂ محبت سے اس قدر مغلوب ہوتی ہے کہ وہ نہیں چاہتی کہ بچہ کو اس کام سے روکے اور اس کے ننھے سے دل کو صدمہ پہنچائے اور ایسے مواقع پر دوسرے کسی شخص کی تحریک ہو یا وہ توجہ دلائے کہ بچہ کو ایسے کام سے باز رکھیں تو اس کا جواب صرف یہ ہوتا ہے کہ "بچہ" ہے ابھی اس میں نیک و بد کی سمجھ کہاں، ہے جب بڑا ہو گا اور سمجھ آجائے گی تو خود ٹھیک سا ہو جائے گا، حقیقتاً یہی وہ غلطی ہے

جو پھر آئندہ چل کر والدین کو بچہ کی اخلاقی حالت کی تباہی پر رات دن رُلاتی ہے۔
لیکن افسوس کہ اس وقت ان کو یہ خیال نہیں ہوتا ہے کہ بچہ کی اس وقت کی ہر نقل و حرکت اس کے اخلاق کا سنگ بنیاد ہے جس پر آئندہ ان کے کردار کی عظیم الشان عمارت کھڑی ہوگی، اس وقت تو اشارے ہی اشارے میں ان کی اصلاح ہو سکتی ہے۔ لیکن جب وہ اس کی طبیعت ثانیہ بن جائیگی تو ان کی اصلاح کسی ذریعہ سے نہیں ہو سکتی خواہ اس کے لئے کتنی ہی کوشش کی جائے۔ ماں باپ بچوں کی کم سنی کی ناشائستہ حرکات اور ان کی لغزشوں کو کسی نہ کسی جذبہ سے مغلوب ہو کر نظر انداز کر جاتے ہیں اور آئندہ خود بھی اپنے اس بے پروائی کا رونا روتے ہیں اور بچہ کی زندگی کو بھی تباہ کر دیتے ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ نسل انسانی کے لئے خطرناک زہر کے پھیلانے کا سامان فراہم کر دیتے ہیں۔ ذیل کی ایک حکایت سے ظاہر ہوگا کہ بچپن کی عادتیں اور ان سے ماں باپ کی بے پروائی بچہ کو آئندہ زندگی کے لئے کس قدر خطرناک بن جاتی ہے۔

"ایک ڈاکو کسی جرم میں پکڑا گیا اور عدالت نے سزائے موت کا حکم دیا، جب وہ پھانسی پر چڑھایا جانے لگا تو اس نے درخواست کی کہ مجھے میری ماں سے ملا دیا جائے۔ ماں وہیں موجود تھی، روتی ہوئی آگے بڑھی۔ مجرم بیٹا اس طرح گلے ملا جیسے رخصت کے وقت ملتے ہیں اور اس کے کان کے پاس منہ لیجا کر جیسے کان میں کچھ کہنا چاہتا ہے، دانتوں سے اس کا کان پکڑ لیا اور اتنے زور سے کاٹا کہ وہ الگ ہو گیا اور خون بہنے لگا۔ یہ دیکھ کر سب لوگ اسے نفرین و ملامت کرنے لگے۔ اور اس سے پوچھا کم بخت مرتے وقت ماں کے ساتھ یہ کیا کیا۔ اس نے کہا کہ سارا قصور اسی کا ہے۔ اسی نے مجھے

چوری کرنا سکھایا تھا۔ جب میں بچہ تھا تو اپنے پڑوسی کے گھر سے ایک سیب چھپا کر لے آیا تھا، اگر یہ اسی وقت مجھ سے سیب واپس کرا دیتی تو مجھے چوری کی عادت نہ پڑتی، مگر اس نے ایسا نہیں کیا بلکہ وہ سیب مجھ سے لیکر چھپا کے رکھ دیا اور اسی کا یہ نتیجہ ہے کہ آج مجھے پھانسی پر لٹکایا جا رہا ہے۔"

آئے دن ہم بھی اپنے بچوں کی ایسی ہی باتوں کو معمولی بات سمجھکر نظر انداز کر جاتے ہیں، دوسروں کے بچے کے مقابل میں جا و بے جا اپنے بچہ کی حمایت کرنا وہ جھوٹ بولتا ہے یا خود ہم اس سے جھوٹ بولتے ہیں اور اس کو ہمارے جھوٹ پر یقین ہو جاتا ہے تو اس وقت ہم کو اپنی کامیابی اور سادگی پر کیسا لطف آتا ہے اور ہم یہ نہیں محسوس کرتے کہ ہماری تفریح ہو رہی ہے اور اس کے اخلاق کی جڑیں مضبوطی پکڑتی جا رہی ہیں۔

بچہ ماں باپ کی حرکات و افعال کا ایک سچا مقلد ہے وہ ہمارے ہر ایک کام کی تقلید بڑے شوق سے کرتا ہے، ہماری ہی بداخلاقی اور خوش اخلاقیاں رفتہ رفتہ اثر کرتی چلی جاتی ہیں۔ لہذا بچہ کی اصلاح سے قبل خود ہم کو اصلاح کی ضرورت ہے۔ بچوں کی اخلاقی تربیت سے پہلے خود ماں باپ کو اپنی اخلاقی حالت کا جائزہ لینا چاہئے، یہ کیسے ستم کی بات ہے کہ ماں باپ تو بداخلاقی کا مجسمہ بنے ہوئے ہیں لیکن جب بچہ کو تقلیداً وہی حرکت و عمل کرتے دیکھتے ہیں تو اس وقت یہ کہکر کہ "بچہ کا ناس ہوا جاتا ہے" ایک ظالم کی طرح بچہ کو زدوکوب کر کے اس فعل سے اس سے توبہ کراتے ہیں یا ہم اپنی نصیحتوں کو اگر بچہ کی اخلاقی تربیت کا احساس ہے اپنی قوت کے بل پر طمانچوں اور بیدوں کی ضربات سے بچے کے دماغ میں ٹھونسنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن افسوس ہے کہ اس سے کبھی بھی خاطر خواہ نتیجہ نہیں

نکلتا دیکھا گیا، بجز اس کے کہ بچہ ظلم وستم سہنے کا عادی ہوجائے اور عزت نفس کا مفہوم اس کی نظر میں کچھ بھی نہ رہے، یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ اس طرح جبراً اخلاق کی تعلیم بچہ پر کچھ بھی کارگر نہیں ہوتی سوائے اس کے کہ سزا کے خوف سے ماں باپ کے سامنے بادل ناخواستہ (جبراً قہراً) وہ اس کو نباہتا رہے لیکن جوں ہی وہ اس ظلم کے پنجہ سے رہائی پاتا ہے سب سے پہلا کام اس کا یہی ہوتا ہے کہ اس جبریہ تعلیم کے مقابلہ میں کھُلم کھُلا بغاوت کرے اور یہ اس کے لیئے بہت سہل بات ہے۔ اس لیئے کہ وہ عادتیں نہ تو اس کی طبیعت ثانیہ ہیں اور نہ خود وہ کسی وقت میں بخوشی خاطر ان کی طرف راغب تھا اور نہ ان کو اس نے بتدریج تقلیداً غیر شعوری طور پر ماں باپ سے حاصل کیا ہے۔ ہاں یہی اچھی عادتیں ماں باپ اپنے عمل سے نمونہ پیش کر کے اس کی طبیعت میں راسخ کر دیتے تو وہ انمٹ ہوجاتیں۔

بچوں کی اخلاقی تربیت

بچوں کی اخلاقی تربیت میں زبردست غلطی یہ ہوتی ہے کہ ان کو تربیت دیتے وقت ماں باپ یہ بھول جاتے ہیں کہ وہ ابھی بچے ہیں۔ اور ان کے دماغی قویٰ نامکمل اور ان کی قوتِ فکر ناقص ہے اور ابھی وہ کسی چیز کی بھلائی یا برائی اس طرح ہرگز نہیں سمجھ سکتے جس طرح کہ ہم سمجھ لیتے ہیں اور جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ وہ ہمارے سمجھانے پر بھی نہیں سمجھتا تو پھر ہم اسے زبردستی سمجھانے کے لئے تیار ہوجاتے ہیں۔ پھر قوت اور نوک بید سے ان اخلاق کی تعلیم ان کے لئے شروع ہوجاتی ہے۔ اکثر و بیشتر روزانہ کی زندگی میں ماں باپ کی طرف سے کچھ اس قسم کی تاکیدیں بچہ کو ہوتی رہتی ہیں کہ جس سے نہ تو بچہ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور نہ جرأت، اگر ماں باپ

بچہ کو کسی ایسے کام میں مشغول پاتے ہیں جس سے اس کی قوت ارادی میں ترقی ہوتی یا بے خوفی و جرأت کی عادت اس میں پیدا ہوتی تو یا تو محبت کے جذبۂ بے پناہ کے ماتحت یا اپنے مال کے نقصان کے خیال سے ہم بچہ کو کچھ اس طرح اس کام کے خطرناک نتیجوں سے آگاہ کرتے ہیں کہ بیچارہ حیران و خوف زدہ ہو کر اس کام سے باز آجاتا ہے اور اس قسم کے کاموں سے جو آئندہ چل کر اس کے اخلاق کی بنیاد ڈالتے، باز رہتا ہے۔ کیا ہر روز اس قسم کے صدہا احکام ہماری زبان سے بچے کے لئے نہیں صادر ہوتے؟ "دیکھو گھڑی کو مت چھوؤ ٹوٹ جائے گی" "دیکھو اس طرح نہ چلو گر پڑو گے، چوٹ لگ جائیگی اندھیرے میں مت جاؤ کوئی کیڑا مکوڑا ہو گا کاٹ لے گا"! "یہ گلاس کیوں ہاتھ میں لے لیا ٹوٹ جائے گا"! "چاقو ہاتھ سے رکھدو ورنہ انگلی کٹ جائیگی"! وغیرہ وغیرہ۔

ان احکامات کا نتیجہ آئندہ چل کر یہ نکلتا ہے کہ ان خطرناک نتیجوں کی آگاہی سے اور ان کو سنتے سنتے بچہ میں بزدلی، کم ہمتی پیدا ہو جاتی ہے، خوف و دہشت دل میں گھر کر لیتے ہیں اور وہ سچی جرأت و بہادری جو دنیاوی زندگی اور اس کی کامیابی کے لئے ضروری ہے اس سے رخصت ہو جاتی ہے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچہ رو دیا اور ماں نے اسے ڈرانا دھمکانا شروع کیا اور وہ بیچارا سہم کر خاموش ہو گیا۔ خوف کے یہ نقوش جو دماغ میں بیٹھ جاتے ہیں پھر کبھی نہیں مٹتے اور اس طرح بچوں کے ذہنی قویٰ نشوونما اور ترقی سے ہمیشہ کے لئے محروم ہو جاتے ہیں۔

باب دوم

معاشرتی اخلاق

یعنی سچّائی خود اعتمادی، باضابطگی پابندی وقت وغیرہ کی نشوونما

کے لئے ضروری ہو کہ یہ کوشش نہ کرو کہ یہ تمام اخلاق بیک وقت اس میں پیدا ہو جائیں بلکہ اپنے آپ کو عملی نمونہ بنا کر آہستہ آہستہ ان کے نقوش اس کے دماغ میں بٹھانا چاہئیں، اگر بچہ میں سچّائی کی عادت پیدا کرنا چاہتی ہو تو خود ان سے کبھی جھوٹ نہ بولو۔ بعض وقت بچہ ضد کر جاتا ہے اور اُسے بہلانے کے لئے یا کوئی چیز مانگتا ہے۔ اور ماں وہ چیز اُسے دینا نہیں چاہتی تو خواہ مخواہ جھوٹ بولا جاتا ہے۔ بچہ جس چیز کے لئے ضد کر رہا ہے اُسے کہیں چھپا دیا اور کہہ دیا کہ وہ غائب ہو گئی یا کوئی فوق الفطرت (قوّت (ہوا جن، پری) اُسے اُڑا کر لے گئی گو بظاہر ماں کو یہ باتیں جھوٹ نہیں معلوم ہوتیں اور نہ وہ یہ سمجھتی ہے کہ یہ بچہ پر اثر انداز ہوں گی لیکن بچہ کے اس وقت کے ذہنی فیصلہ کا اندازہ کرو جب انتہائی اصرار یا اس کے ، دینے سے ماںتا کی ماری ماں وہی چیز اس کے ہاتھ میں دے دیتی۔ ہے جس کے متعلق ابھی کہا جا چکا تھا کہ وہ نہیں ہے۔

بچہ سے کبھی مشکوک سوال نہیں کرنا چاہئے یعنی ایسی بات اس سے

دریافت نہ کرو جس کے متعلق تم کو یہ شبہ ہو کہ وہ ٹھیک نہیں بتا سکے گا
اگر بچہ کوئی جھوٹ بات کہے تو اس کو خوش مزاجی سے صحیح کر دینا چاہئے
یا صحیح بات اس کو بتا دینا چاہیئے۔ اگر اس وقت تم مناسب جواب
نہ دے سکو یا رد نہ کر سکو تو بچہ کے ذہن نشین یہ بات ہونے دو کہ تم
اس کی (جھوٹ) بات کو سنکر خاموش ہو گئی ہو۔

بچے کے سامنے جھوٹ کا نام ہی نہیں لینا چاہیئے یعنی بچہ سے یہ مت
کہو کہ تم جھوٹ بول رہے ہو بلکہ اس طرح کہو کہ تم غلطی کر رہے ہو، یا اس
بات کو پھر سوچو اور کہو، ان سب باتوں میں خوش مزاجی سے کام لینا
چاہیئے اور نہایت محبت و شفقت کے ساتھ اپنی اخلاقی اصلاح سے اس
کی بُری عادت کو چھڑانا چاہیئے۔ مندرجہ بالا طریقے پر عمل کرنے سے یقین ہے
کہ بچہ سے جھوٹ بولنے کی عادت چھوٹ جائے گی اور سچائی اس کا شعار
ہو جائے گا۔

خود اعتمادی یعنی بچہ کو اپنے افعال کی صحت و درستی پر اور کسی امر میں خود
غور و فکر سے وہ جس نتیجہ پر پہنچا ہے اس پر یقین کامل ہونا
اگرچہ کمسنی میں تو بچہ میں قوتِ فیصلہ اس قدر نہیں ہو سکتی کہ وہ نیک و بد
کی تمیز یا کوئی نتیجہ اخذ کر سکے، ہاں خود اعتمادی کی عادت پختہ کر کے اس کو اس
لائق بنایا جا سکتا ہے۔ دنیاوی زندگی کے اعتبار سے خود اعتمادی ایک
بڑی چیز ہے۔ دنیا میں اس شخص کی کچھ بھی قدر و منزلت نہیں جس میں خود
اعتمادی نہیں اور ہونا بھی نہیں چاہیئے۔ غور کرنا چاہیئے کہ ہم ایک کام
کو کرتے ہیں اور اس کام کے حسن و قبح اور اپنی رائے پر جب خود ہم کو ہی اعتبار
و اعتماد نہیں تو دوسروں کو کس طرح اس کے بہترین نتیجہ یا حالت کی

طرف متوجہ کیا جا سکتا ہے کمسنی میں اس خلق کی بنیاد کے قائم کرنے کے بہت زیادہ مواقع والدین کو حاصل ہوا کرتے ہیں، خصوصاً کمسنی کے اجتماعی کھیلوں میں خود اعتمادی کا ملکہ بچہ میں اچھی طرح پیدا کیا جا سکتا ہے۔

باضابطگی (معمول کی پابندی) اور پابندی وقت

دنیاوی زندگی اور حسن معاشرت میں جس طرح ایک لائق انسان کے لئے راست بازی دیانت ضروری اور اہم اخلاق ہیں اسی طرح معمول اور اوقات کی پابندی بھی لازمۂ انسانیت ہے جو معاشرت میں دخیل اور اخلاقی زندگی پر اثر انداز ہیں۔ اگر کمسنی ہی میں ان عادتوں کی بنیاد بچہ میں نہ ڈالی گئی تو اسے اپنی آیندہ زندگی میں سخت مصائب و مشکلات کا سامنا ہوگا، بچہ کی ابتدائی زندگی میں ان اخلاق کی تربیت اور نشو نما جس قدر آسان ہے آیندہ اس کی تلقین و تعلیم اسی قدر دشوار ہوگی۔

اگر بچہ کو وقت مقررہ پر دودھ یا اس کی غذا (جو کچھ بھی اس کے مناسب حال ہو) دی جائے گی، اسی طرح حوائج ضروری پاخانہ، پیشاب کرایا جائیگا وقت پر سلایا اور نہلایا جائیگا۔ غرض اس کے تمام کام وقت مقررہ پر کئے جائیں گے تو یہی نہیں کہ پابندی وقت اور باضابطگی کی عادتیں اس میں پیدا ہوں گی بلکہ اس کی صحت جسمانی اور دماغی نشو و نما کا راز بھی اس میں پوشیدہ ہے۔

اگر شروع ہی سے بچہ کو اس کا عادی کیا جائے تو وہ اس قدر اپنے معمول کا پابند ہو جائیگا کہ آیندہ کسی بات میں دقت نہ ہوگی ہمیشہ وقت مقررہ پر جاگتے ہوئے بچہ کو سونے کے لئے لٹا دو، وقت مقررہ پر اس کو

سوتے سے اٹھاؤ، صبح کو اسے ہوا خوری کا حسب معمول موقع دو۔ مقررہ وقت اور جگہ پر اسے غذا دو، معمول کے مطابق مقررہ اوقات پر اسے نہلاؤ۔ اوقات مقررہ کے علاوہ اور کسی وقت اسے کھانے کو نہ دو (یہ ضروری ہے اوقات مقررہ کے علاوہ خود تم بھی کچھ نہ کھاؤ ورنہ وہ ضرور تمھاری تقلید کرے گا) ہر چیز کے لیے ایک جگہ مقرر کرو، کھیل کے اوقات پر اسے کھیلنے دو اور خود نگرانی کرو۔ کھلونے کھیلنے کے بعد ان کی مخصوص جگہ پر اسے رکھواؤ۔ غرض کہ ان کے ہر کام میں خواہ اس کا تعلق تربیت جسمانی سے ہو یا تربیت دماغی سے، اوقات کی پابندی اور معمول کی نگہداشت کو مدنظر رکھو، یہ ایسی معمولی باتیں ہیں کہ ہر ایک ماں نہایت سہولت سے ان کو سرانجام دے سکتی ہے اور بچہ نہایت آسانی اور خوشی سے ان کو سیکھ سکتا ہے بشرطیکہ محبت و پیار کے ساتھ سکھائی جائیں اور زبردستی یا مار کے زور سے دماغ میں نہ ٹھونسی جائیں) اور ایک عظیم الشان فائدہ بچہ کو پہنچایا جا سکتا ہے جو اس کی انسانیت کی تکمیل میں خاص اہمیت رکھتا ہے

ایک[1] ہم عصر لائق ادیب اور ہندوستان کے طبی و ادبی طبقوں میں خاص شہرت رکھنے والی ہستی کے یہ الفاظ یاد رکھنے کے قابل ہیں کہ :-

"بچے کو صرف ایک زندہ کھلونا سمجھنے والے والدین اگر اس سے اپنا دل بہلانے کے ساتھ ساتھ تھوڑا سا اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ اس کھلونے کے اندر صناع ازل نے بڑی بڑی عجیب قوتیں پنہاں رکھی ہیں اور مناسب ذریعوں سے اس کی ان قوتوں کو نشوونما دینے کی کوشش کرتے رہیں تو یہ

[1] محترمی ڈاکٹر سعید احمد صاحب سعید بریلوی کی ذات گرامی سے مراد ہے۔

ممکن ہے کہ ہم اپنے پیچھے اس دنیا میں ایک ایسی نسل چھوڑ جائیں کہ
جس میں زندہ رہنے کی صلاحیت ہو اور جو کشمکش حیات میں
دوسری قوموں کے دوش بدوش چل سکے، ورنہ قدرت کا ہاتھ
جس طرح اور بہت سی غیر اصلح اور نااہل قوموں کو فنا کر چکا ہے
اسی طرح آیندہ نسلوں کو بھی مٹا کر چھوڑے گا۔"

بچہ کی ہر قسم کی تربیت خصوصاً اخلاقی تربیت میں محبت کے فطری جذبہ سے مغلوب نہیں ہونا چاہئے۔ اکثر یہ دیکھا جاتا ہے کہ بچہ جب تعلیم کے خلاف کوشش کرتا ہے یا اس کو اپنی ضد میں ناکامی ہوتی ہے تو وہ انیا سب سے زبردست حربہ (رونا) استعمال کرتا ہے جس کے سامنے دانشمند سے دانشمند ماں اپنے تربیت کے ہتھیار ڈال دیتی ہے اور اسے یہ کسی طرح گوارا نہیں ہوتا کہ اپنے عزیز فرزند کے دل کو دکھائے، ماں کی یہ اولین شکست بچہ کی بربادی کا پیش خیمہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جب اس سے کہنا ہی نہ منوایا جائے تو وہ کہنا کس طرح مانے۔ بچہ ایک چیز کے لیے ضد کر رہا ہے اب اس نے رونا شروع کر دیا ہم نے فوراً اس کی ضد کو پورا کر دیا اب بھلا کیوں نہ وہ آیندہ اسی طرح رو کر ہم سے اپنے ہر حکم (ضد) کی تعمیل کرائے گا، ہم نے تو اپنے طرز عمل سے ثابت کر دیا ہے کہ اس کا رونا ہماری زبردست شکست اور اس کی عظیم ترین کامیابی ہے۔ اگر ہم بچہ میں سب سے پہلے اطاعت و فرماں برداری کی عادت راسخ کر دیں تو پھر اخلاقی تعلیم میں کبھی دشواری نہ پیدا ہو، اس لئے ماں کو چاہیئے کہ جذبۂ اطاعت اور فرماں برداری کی عادت بچہ میں پیدا کرنے کے لیے جو بات زبان سے کہدے اس پر قائم رہے، بچے کے سامنے ایسی بات ہرگز زبان سے نہ نکلے جو ہو نہ سکے۔ اگر کسی چیز کے دینے سے

انکار کر دیا گیا ہے تو پھر وہ ہرگز نہ دی جائے، ایک بات کو بار بار نہ دُہرایا جائے، بار بار کی تاکید سے اثر زائل ہو جاتا ہے۔ بچوں سے سخت الفاظ نہ کہنا چاہئیں۔ جو کچھ کام ان سے لینا ہو اس کو خوب سمجھا کر ایک دو لفظوں میں ان سے کہو اور اس کا خیال رکھو کہ جب ان سے وہ کام کرالو تب دوسرے کام کے لئے ان سے کہو۔ یہ نہیں کہ کہہ کر ان سے تعمیل کرانے کی کچھ پروا نہ کرو۔ بچہ سے جو کچھ کہو اس میں نہ اس قدر سختی ہو کہ وہ سہم جائے اور نہ اسقدر نرمی کہ وہ اس کہنے کی کچھ پرواہی نہ کرے، ایک دو واقعات یہاں ایسے لکھے جاتے ہیں جن سے یہ اچھی طرح معلوم ہو جائے گا کہ بچہ کی ضد کے وقت کتنی دانشمندی سے کام لینے کی ضرورت ہے اور کتنی ہوشیاری سے اپنے حقیقی مقصد کو پورا کرنے کی ضرورت ہے

ایک گھر میں بجلی کی روشنی لگائی گئی صاحب خانہ کے ایک پنج سالہ بچہ بھی تھا، جب وہ اپنے والدین کو بٹن دبا کر روشنی کرتے دیکھتا تو ایک دم روشنی ہونے سے اسے بہت خوشی ہوتی، اب اس کو خود یہ خواہش ہوئی کہ میں بھی بار بار بٹن دبا کر اسی طرح روشنی کروں لیکن ماں کے اجازت نہ دینے کے خوف سے وہ ماں سے اس خواہش کا اظہار نہ کر سکا لیکن ماں نے اس کے اس ارادہ کو تاڑ لیا، اب عجب کشمکش کا موقع تھا اگر اسے اجازت دیتی ہے تو اس کی بے جا خواہش کا پورا کرنا ہے اور اگر اجازت نہیں دیتی تو یقیناً وہ چھپ کر اس کام کو کرے گا اور اس صورت میں ایک بُری عادت اس میں پیدا ہو گی، اس نے اس موقع پر دونوں باتوں کو مدِّ نظر رکھا۔ لہذا اس نے پہلے تو غور سے بجلی کے قمقمہ کو دیکھا (گویا وہ کچھ خراب ہو گئی ہے) اور پھر بچہ سے کہا کہ ذرا بٹن تو دبانا آج دالان کی بتی خراب ہو گئی ہے، بچہ نے

بڑی خوشی کے ساتھ بٹن دبایا، روشنی ہو گئی، ماں نے پھر بند کرا دیا اور پھر روشنی کرا دی اس طرح کئی بار بچّہ سے بٹن دبوایا اور اس کو اس تماشہ سے خوب سیر کر دیا۔ لیکن اسے یہ محسوس نہیں ہونے دیا کہ اس کی خواہش پوری کی جا رہی ہے بلکہ وہ سمجھتا رہا کہ ماں کا کام کر رہا ہوں، اس طرح ناوانستگی میں اس کا ارادہ بھی پورا ہو گیا اور ماں کا اصلی مقصد بھی ہاتھ سے نہ گیا اور وہ اس بری عادت سے بچ گیا جو ماں کی ذرا سی بے توجہی سے اس میں پیدا ہو جاتی۔

ایک گھر میں کسی عزیز کے یہاں سے کچھ پھل آئے، بچّے کے کھانے کا وقت تھا، ماں نے موقع اور وقت کے لحاظ سے اس کو سیب اٹھا کر دے دیا لیکن اس نے مچل کر سیب تو رکھ دیا اور نارنگی مانگنے لگا لیکن ماں ہر بار اسے سیب ہی اٹھا کر دیتی اور وہ لینے سے انکار کر دیتا، تھوڑی دیر تک یہی رد و کد ہوتی رہی۔ لیکن ماں کی تیوری میں بل نہیں پڑا۔ آخر کار بچّہ غصہ ہو کر بھاگا اور کسی چیز میں الجھ کر گر گیا۔ ماں فوراً اٹھی اور وہی سیب اس کے ہاتھ میں دے دیا اور اسے گود میں لے لیا۔ بچّہ خاموش ہو گیا اور سیب بھی اس نے خوشی سے لے لیا اور اس طرح ماں بیٹے کی ضد اور بحث کا خاتمہ ہو گیا اور ماں کی فتح ہوئی لیکن ایسی فتح جس میں بچّہ کے لئے ایک عظیم الشان فائدہ پوشیدہ تھا۔

ان مندرجہ واقعات سے یہ پتا لگتا ہے کہ بچّہ کی ضد یا اس کے اڑنے سے مرعوب نہیں ہونا چاہیئے، بلکہ اس طرح بچّہ کی ایسی خواہش جس میں اس کے لئے کچھ خطرہ نہیں ہے پوری کرنا چاہیئے کہ بچّہ یہ نہ سمجھ سکے کہ اس کی ضد کی فتح ہوئی اور ماں کی شکست اور نہ قہر و غضب سے بچّہ کو خوفزدہ کرنے کی ضرورت ہے کہ اس صورت میں پھر وہ کسی نیک عمل کی تقلید بھی نتیجہ کی عدم آگاہی

ہونے ہوئے، ماں کے خوف سے نہیں کرسکے گا اور بچہ کی تربیت ایک امر محال بن جائے گی۔

سماجی اخلاق کی تعلیم اور بچہ کی طبیعت میں ان کی ساخت اجتماعی کھیلوں میں بہت سہل اور آسان ہے، ایک تو اجتماعی کھیل میں بچہ کی تقلیدی دل چسپی بہت بڑھ جاتی ہے دوسرے مقابلہ میں ایک، دوسرے سے سبقت اور بازی لے جانے کا خیال بہت جلد ان میں اخلاق کے نقوش بٹھا دیتا ہے۔!

امداد اجتماعی کھیلوں میں ماں بچہ کو امداد (یعنی دوسرے کی مدد کرنا) کے خُلق سے بہت دل پسند اور دل چسپ طریقہ سے آگاہ کرسکتی ہے اور اس کا عادی بنا سکتی ہے صرف یہی نہیں بلکہ ایثار، شفقت، پاس خاطر کے اوصاف بھی ان ہی اجتماعی کھیلوں کے ذریعہ بچّوں میں پیدا کیے جاسکتے ہیں اور موثر طریقہ پر ان کی تعلیم دی جاسکتی ہے، کھیل کے دوران میں پیدا شدہ ہمدردی کی تحریک احساسات کو افعال میں منتقل کردیتی ہے اور جب بار بار کوئی اخلاقی فعل سرزد ہوتا ہے تو پھر نفس انسانی پر اس کا اثر انمٹ ہوتا ہے۔

ان اخلاق کی تعلیم اور ان کے تاثر کے لیے، کنبہ یا خاندان کا کھیل کھلواؤ یعنی چند بچے ناشتہ کے بعد ماں کو سلام کرکے اسکول جاتے ہیں۔ ماں کے کاموں میں امداد کرتے ہیں، شیر خوارگی کی نگرانی اور حفاظت کرتے ہیں۔ وغیرہ معاشرتی اخلاق کی (یعنی ایسے اخلاق جن کا اثر انفرادی نہیں بلکہ ہماری معاشرت سے ہی ان کا تعلق ہے) تعلیم میں ملاقاتی کھیل یعنی خاندان کے افراد کا آنا یا ان کے یہاں جانا وغیرہ دکھلانے سے آہستہ آہستہ ان میں باہمی ربط و ضبط، اعزا و اقارب سے محبت، دوستی اور ملنساری کے اخلاق پیدا کیے جاسکتے ہیں۔

باب سوم و چہارم

بُری عادتوں کی اصلاح

حسد، سرکشی (نافرمانی) اور ظلم

ہم بچوں سے روزانہ کچھ ایسی مجرمانہ غفلتیں برتتے رہتے ہیں جو بچوں کے حق میں زہر قاتل سے کم نہیں اور خود ماں باپ کے لیے بھی وہ ایک عذاب بن جاتی ہیں، بچے کے تمام حرکات و سکنات اس کی آئندہ اخلاقی زندگی کی بنیادی ستون ہیں اور اس کی بھلائی یا برائی کی تمامتر ذمہ داری ان کی تربیت کے سر ہے، بچہ جس ماحول میں آنکھ کھولتا ہے اسی کا صحیح نمونہ اس کے اخلاق و کردار ہوا کرتے ہیں ماں باپ اکثر و بیشتر بچہ کی غلطیوں کو جن کا وہ خود ذمہ دار نہیں ہے اس لیے کہ اس میں قوت تمیز نہیں ہوتی، نظر انداز کر دیا کرتے ہیں اور صرف یہ سمجھ کر کہ معمولی سی بات ہے یا آئندہ بچہ کو راہ راست پر لے آئیں گے ابھی سے اس کو اخلاقی تربیت میں پھنسا دینا کہاں کی عقلمندی ہے یا خود تربیت کرنے والوں کو اس کی خبر نہیں ہوتی کہ بچہ کی کونسی حرکت اس میں اخلاقی خرابی پیدا کر دے گی یا برائی کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے یا اپنی کاہلی اور تن آسانی کی وجہ سے اتنا موقع ہی نہیں ملتا کہ وہ بچہ کی نگرانی

کر سکیں، بچہ گھر میں کھیل رہا ہے اور ان کو پروا نہیں کہ وہ کسی ایسے کھیل یا کام میں تو مشغول نہیں ہے جو اس کے لیے مضر ہو، دوسرے پاس پڑوس کے بچے اس کے کھیل میں شریک ہیں اور ہم کو اس کا جائزہ لینے کی فرصت ہی نہیں جو ہم دیکھیں کہ ان بچوں کے ذریعہ سے بڑے خصائل تو ہمارے بچّہ میں گھر نہیں کر رہے ہیں

اگر ماں باپ اس عمر میں ہر وقت ان کی اخلاقی نشوونما کی نگرانی کرتے رہیں اور بچوں کی اخلاقی حالت کا اپنے آپ کو ذمہ دار سمجھنے لگیں تو گویا نسل انسانی کی ایک اہم خدمت وہ انجام دیں اور بہت سہولت و آسانی سے ان کے اخلاق کو ایسے اعلیٰ درجہ پر پہنچا دیں جو انسانیت کے لیے ضروری ہے۔ اور آنے والی نسلیں ایسے مربی کی ذات پر فخر کریں جس نے عالم انسانیت کی ایسی اہم خدمت کو انجام دیا ہے

اکثر و بیشتر بچہ کی اخلاقی تربیت کی طرف اس وقت توجّہ کی جاتی ہے جبکہ بہت سی بداخلاقیاں اس میں پیدا ہو جاتی ہیں اور ان کا دور کرنا بہت دشوار ہو جاتا ہے، فطرتاً بچّہ خوش اخلاق یا بد اخلاق پیدا نہیں ہوتا، بلکہ وہ اس کی صلاحیت اور استعداد لے کر پیدا ہوتا ہے کہ جو کچھ اسے سکھایا جائے سیکھ جائے اور جس بات سے اسے باز رکھا جائے اس سے باز رہے۔

اخلاقی تربیت میں زبردست مانع محبت ہے اور اسی محبت کے جذبہ سے مجبور ہو کر والدین سے خصوصاً ماں سے جو غلطیاں اور کوتاہیاں سرزد ہوتی رہتی ہیں وہی اس میں بدکرداری کی نشوونما کر جاتی ہیں، بچہ کا بے جا لاڈ و پیار اُس کو سرکش اور نافرمان بنا دیتا ہے۔ اُس کے ہاتھ میں ایسی چیز ہے جس سے یہ اندیشہ ہے کہ وہ گھر کے لئے یا خود بچّے کے لئے

مصرت رساں ہے اب اس سے چیز مانگی جاتی ہے لیکن وہ اپنی دل جیسی
کے باعث دینے کے لئے تیار نہیں ہے، زیادہ کہنے سے بچہ رونے لگا
اب ماں کا دل تڑپ اٹھا اور وہ چیز جو اس قدر دشواری سے اس سے
لی گئی تھی اس کے رونے کے خوف سے پھر اس کو واپس دے دی گئی۔
بچہ بے وقت کھانے کے لیے کچھ مانگ رہا ہے ادھر اس کے منہ سے تقاضا
نکلا اور ادھر چیز جھٹ اس کے ہاتھ میں دے دی گئی یا یہ کہ ایک دو
دفعہ منع کیا گیا لیکن جب وہ نہیں مانا تو اس کی خواہش اور خوشی کو پورا کر دیا
بچہ کو پابندی وقت کا عادی تو مطلق بنایا نہیں گیا لیکن اس سے پابندی
وقت کی تلقین و تعلیم جاری ہے، ہمیشہ اس کی ضد پوری کی جاتی رہی ہے
اور اب اس کی سرکشی کا شکوہ ہے ؎

خطا اُن کی سمجھتے تھے قصور اپنا نکل آیا

اخلاقی تربیت میں سب سے پہلی اور اہم تربیت اطاعت اور فرمانبرداری
کی ہے۔ اگر بچہ میں اطاعت و فرماں برداری کا ملکہ پیدا نہیں کیا گیا ہے تو کسی
اخلاقی تربیت کے لیے آیندہ قدم اٹھایا نہیں جا سکتا، نہ تو پھر وہ کسی حکم کی
تعمیل کرے گا، نہ تمھارے کہنے سے وہ تعلیمی کھیل یا ذہنی تربیت کے
لیے آمادہ ہی ہو سکتا ہے۔ شاید کچھ لوگ اس نافرمانی کا آزمودہ اور سہل
ترین مجرب نسخہ بتانے کے لیے تیار ہو جائیں یا ماں سے اس پر عمل کرنے
کی پر زور سفارش کریں اور کہیں کہ بچہ سے بید کے ذریعہ اپنے احکام کی
تعمیل کرانا چاہیے، مار کے سامنے سب سرکشی اور ضد بچہ چھوڑ دیتا ہے، لیکن
واضح رہے کہ اس سے زیادہ جاہلانہ اور غلط طریقہ اصلاح کا کوئی اور ہو ہی
نہیں سکتا، مار کے ذریعہ سے ہرگز بچہ کی اصلاح نہیں ہو سکتی، ماں کو اس

خطرناک غلطی میں ہرگز مبتلا نہیں ہونا چاہیے، اگر غلطی سے بچّہ سرکش اور ضدّی ہوگیا ہے تو سب سے پہلے اپنے طرزِ عمل کو بدل دو۔ بظاہر بچّہ کو ایسا محسوس ہونے دو کہ تم اب بھی اس کے لئے ویسے ہی شفیق اور مہربان ہو، اس کی ضد کو یا کسی خواہش کو ہرگز پورا نہ کرو۔ کھیل کے ذریعہ بچوں کے اخلاق کی اصلاح بہت جلد و سہولت کے ساتھ ہو جاتی ہے، ضدّی بچّے کے سامنے دوسرے فرماں بردار بچّوں کی اطاعت و فرماں برداری کو بطور نمونہ پیش کرو۔ ان کی فرماں برداری پر ان کے ماحول کے مناسب ان کو انعام دو۔ ضدی بچّہ کو کھیل میں اس وقت تک مساوی حیثیت سے شریک مت کرو۔ جب تک تم کو یہ محسوس نہ ہو جائے کہ اب اس کی عادت میں اصلاح ہو رہی ہے۔ دوسرے بچّوں کی خواہشات اس کے علم و موجودگی میں پوری نہ کرو، ضدی بچّوں کی ایسی کہانیاں جن میں اصلاحی پہلو ہو بچّے کو سناؤ تصویریں دکھا کر یہ ذہن نشین کرنے کی کوشش کرو کہ ایسے بچّوں کو کھیل میں شریک کیا جاتا ہے نہ سیر میں، نہ ان کو کھلونے دیئے جاتے ہیں اور نہ ان سے پیار کیا جاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ لیکن ان اصلاحی طریقوں اور تدبیروں میں اس خطرناک ذریعہ اصلاح سے بچنے کی حتی الوسع کوشش کرنا چاہیے جو بہت زیادہ عام ہے اور بید بازی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

بچہ کی اس بدکرداری اور بدخصلتی (یعنی سرکشی و ضد) کی اصلاح کی سخت ضرورت ہے۔ اس کی اصلاح کی طرف فوراً توجہ کرنا چاہیے، اگرچہ ابتداءً یہ اس قدر خطرناک نہیں ہے اور نہ اس کو خطرناک سمجھا جاتا ہے اور نہایت سرسری طور پر کہدیا جاتا ہے کہ

"بعض بچے ہوتے ہی ضدی ہیں" لیکن بچہ جوں جوں بڑھتا جاتا ہے اس کا خطرہ بھی اتنا ہی زیادہ ہوتا جاتا ہے اور اس کی معاشی و معاشرتی زندگی کی تباہی کا سامان ہو جاتا ہے، بچپن میں اس کی بدکرداری کا اثر ماحول سے بڑھتے بڑھتے بہت سے انسانوں کی بربادی کا سبب ہو جاتا ہے اور ذلت و خواری کے سوائے کچھ اور نتیجہ اس کا نہیں ہوتا۔

حسد

حسد جیسی مہلک اور خطرناک بدکرداری کا نشوونما بھی بچہ کی ابتدائی تربیت میں لغزشوں کا نتیجہ ہے، عموماً اس کا نشوونما اجتماعی ماحول یا دوسرے بہن بھائیوں کی موجودگی میں ہوتا ہے بچہ دوسروں کی چیز دیکھکر خواہش کرتا ہے کہ اس کے پاس بھی یہی چیز ہو یا یہ اسے ملجائے دوسرے بچوں کے پاس وہ کھلونے نہ ہوں جو اس کے پاس ہیں دوسرے بچے کے کھلونے بھی اسے ملجائیں، اس قسم کی خواہشات بچپن میں دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے یا خود اپنے بہن بھائیوں کی چیزیں، ان کے کھلونے ان کے کپڑے وغیرہ کو دیکھکر پیدا ہوتی ہیں جو آہستہ آہستہ بڑھکر ایک زبردست برائی بن جاتی ہے، جو معاشرت اور انسانی ماحول میں اس کی ناکامیوں، دشواریوں اور مصائب کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ کمسنی ہی میں بچہ کی اس عادت کی اصلاح کرنا چاہئے۔ اوّل تو یہ کوشش کرنا چاہئے کہ بچہ میں یہ عادت پیدا ہی نہ ہونے پائے۔ اور اگر کسی باعث اس کی فطرت میں اس کے نقوش ابھر آئے ہیں تو فوراً تدارک کرنا چاہئے، بچوں کا لباس، ان کے کھلونوں اور انعامات وغیرہ میں یک رنگی و یکسانیت پیدا کر کے ان کے ذہن سے اس کے نقوش مٹا دینا چاہئیں۔

ظلم

بچّہ کو اکثر بچپن میں دوسرے کمزور یا اپنے چھوٹے بچوں کو مارنے، ان کو ستانے کی عادت پڑجاتی ہے، عموماً ضدّی بچّے یہ حرکت کرتے ہیں کہ جب کھیل میں دوسرے بچّے ان کی مرضی کے مطابق کام نہیں کرتے یا اُن کا کہنا نہیں مانتے اُس وقت وہ اُن کو زدوکوب کرکے زبردستی اپنی مرضی کے مطابق کام کرالیتا ہے، ایسے بچّہ کو کھیل سے علیحدہ کردینا چاہئے تاکہ اسے ایک خاموش محسوس سزا مل جائے، ایسے بچّہ کو انعام نہیں دینا چاہئے۔ نصیحت آمیز کہانیاں جن میں ظلم کے خطرناک نتائج پائے جاتے ہیں، اس کو سنانا چاہئے اور اس محبت و مہربانی کا سلوک جو اَب سے پہلے کیا جارہا تھا ترک کردینا چاہئے ان طریقوں پر عمل کرنے سے آہستہ آہستہ یہ عادت اس سے چھوٹ جائے گی اور وہ ان خطروں سے محفوظ رہے گا جو اس عادت کے راسخ ہونے کے بعد مستقبل کی زندگی میں قدم قدم پر اسے پیش آتے۔ ہوشیار اور لائق ماں کی تمام محبت کا مظہر اس کی تربیت ہے۔ اگر وہ اپنے بچہ کی تربیت سے غافل ہے تو یقیناً اس کا دعویٰ محبت غلط ہے، بچّوں کی تربیت سے بے پروائی کرنے میں جن خطرات کا اندیشہ ہوتا ہے ان کو اور بدکرداری کی اصلاح کے طریقوں کو بیان کردیا گیا ہے۔

امید ہے کہ بچّہ پر اپنی جان نثار کرنے والی ماں ان طریقوں پر عمل کرکے اپنے پیارے بچّہ کو آیندہ کے خطرات سے بچائے گی۔

کارکردگی پر انعامات

تربیت کے ان طریقوں کی تعلیم میں گاہے گاہے بچّہ کو انعام دیے [illegible]

سرگرم کار بنانا چاہیے، انعام سے ان میں شوق، حق شناسی اور تقابلہ میں کام کرنے اور ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کا جذبہ پیدا ہوگا جو معلّمہ (ماں) کے لئے سہولت پیدا کرنے اور بچّہ میں آمادگی کار کا باعث ہوگا، انعام کی اُمید پر وہ نہایت سرگرمی اور دلچسپی سے کاموں اور تعلیمی کھیلوں میں حصّہ لیں گے۔ لیکن اس میں بھی اعتدال کو مدّنظر رکھنے کی ضرورت ہے، انعامات میں نہ اس قدر زیادتی کرنا چاہیے کہ بچّہ اس کا عادی ہو جائے اور ہر وقت انعام کی آرزو میں لگا رہے اور نہ اس قدر کمی کی جائے کہ بچّہ اس سے نا اُمید ہو کر اپنے مشاغل میں بددلی کا اظہار کرے۔

انعامات کس قسم کے ہوں

بچے کے لئے انعامات بھی ایسے انتخاب کرنا چاہئیں جو اُن کی ذہنی نشوونما میں کام آ سکیں روپے پیسے بطور انعام ہرگز نہیں دینا چاہئیں بلکہ ان کی تعلیمی اہمیت اور ان کے ماحول کو مدّنظر رکھتے ہوئے عمارتوں کے چوبی ٹکڑوں کے بکس، مختلف رنگ کی گیندیں، لٹّو، بیاہ کے بڑے چھلّے، چوبی رنگین مگدر، تصاویر کے مرقع، اخلاقی کہانیوں کی کتابیں، تربیت اطفال کی تصویروں

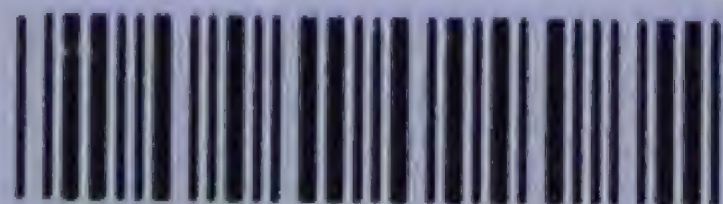
کے نقشے وغیرہ لے[1] گا ہے ماہے کوئی کھانے کی چیز مثلاً سیلنس فوڈ بسکٹ کے پیکٹ یا مفید صحت چاکلٹ (کیمیاوی طریقہ سے تیار کی ہوئی مٹھائی) یا اور اسی قسم کی مفید صحت چیزیں بطور انعام دیں اور اوقات مقررہ پران کو کھانے کی اجازت دی جائے ہر وقت نہیں۔

سزا

اخلاقی تربیت کے بیان میں سزا کے متعلق ہم بہت کچھ لکھ چکے ہیں مگر اتنا پھر کہا جاتا ہے کہ جسمانی تادیب بہت کم سود مند ہوا کرتی ہے بلکہ خطرناک، دو چار مرتبہ پٹنے کے بعد پھر تو مار اس کے نزدیک ایک معمولی سی بات ہو جاتی ہے اور پھر اس پر بالکل اثر ہی نہیں ہوتا، بچہ ظلم و تعدی کے برداشت کرنے کا عادی بن جاتا ہے، تمکین و خودداری کا مفہوم آیندہ بھی اس کے لئے ایک عجیب سی چیز ہو جاتا ہے، دوسرے بچوں پر بھی اس کا برا اثر پڑتا ہے اور اس طرح تربیت کا تمام ماحول تہ و بالا ہو جاتا ہے، مار کا اصل مقصود بھی حاصل نہیں ہوتا اور دوسری پراگندگی اور بدنظمی صفت پیدا ہو جاتی ہے اس لئے ہمیشہ جسمانی تادیب و سزا سے بچہ کو محفوظ رکھنا چاہیئے بلکہ ان کی بار بار کی غلطی کو اوّل تو سمجھا کر ہی درست کرانا چاہیئے اور جب اس میں بھی ناکامی ہو تو ان کو ان کے دلچسپ مشاغل سے باز رکھکر ان کو دلچسپی سے جدا رہنے کی سزا دی جائے جو بہت جلد کارگر ہوتی ہے اور بہت جلد اسکا نتیجہ خاطر خواہ نکل آتا ہے۔ فطرت طفلی کا خاصہ ہے کہ وہ بڑی سے بڑی اور کڑی سے کڑی بات برداشت کرلے گا۔ لیکن دلچسپ اشاغل سے محروم رہنا اسے کسی

لہ[1] شائع کردہ میڈنی اینڈ چائلڈ ویلفیر بورڈ دہلی ۔

طرح گوارا نہیں ہو سکے گا اس لئے تفریحی سزا سے بہت جلد اس کے کردار کی اصلاح ہو سکتی ہے اور ہمیشہ ایسے مواقع پر اسی حربہ کو کام میں لانا چاہیے۔

جسمانی، دماغی اور اخلاقی نشو و نما کے جو اصول بیان کئے گئے ہیں اور جو کچھ ان کے تحت میں لکھا گیا ہے اگر ایک ذہین و ہوشیار ماں نے ان پر عمل کیا تو یہ اُمّید کچھ بے جا نہ ہوگی کہ ان کے باغِ اُمّید کا یہ غنچہ نوشگفتہ اپنی بہار کے وقت اپنی روح پرور اور دلاویز خوشبو سے عالم انسانیت کو معطر کر دے گا۔

مشقی سوالات

۱- تم بچوں کے بُرے عادات کی اصلاح کس طرح کروگی ؟

۲- بچہ میں سرکشی، حسد اور ظلم جیسی بُری عادتیں کس طرح پیدا ہو جاتی ہیں ؟

۳- ظلم، حسد اور ضد کی اصلاح کس طرح ہو سکتی ہے ؟

۴- بچہ کو کس قسم کی سزا دینا چاہئے کیا مار پیٹ سے اصلاح ہو سکتی ہے ؟

۵- بچہ کو انعامات دینے سے کیا فائدے ہیں ؟ انعامات کس قسم کے ہونا چاہئے ؟

نامی پریس بذریعہ بہاری لعل بریلی